



今年の夏はとても暑かったですね。ようやく朝晩は過ごしやすい気温になってきました。秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といろいろなことに集中できる良い季節です。しかし、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、食事をしっかりととり、元気に秋を満喫できると良いですね。

★食べ物との距離を縮める体験

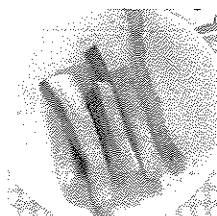
お手伝いや栽培などを通して食べ物そのものに関わる体験は、子どもたちの「これは何だろう?」「食べてみたい!」という興味を強く刺激します。

・お手伝い…レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐ（見守りながら）など、簡単なことからお願いしてみましょう。「〇〇ちゃんが混ぜてくれたからおいしいね」の一言が魔法の言葉になります。

・栽培…プランターでハーブなどを育ててみませんか？水をあげ、成長を見守り、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。

10/16にお芋ほりに行く予定です。たくさんの長い根がついていて、たくさん土を掘らないとお芋は出てきません。たくさんのお芋が収穫できるようにみんなで力を合わせます。

いもほりの季節です！ サツマイモ豆知識



栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

《人気のおやつ 芋けんぴ》

作り方を紹介します。

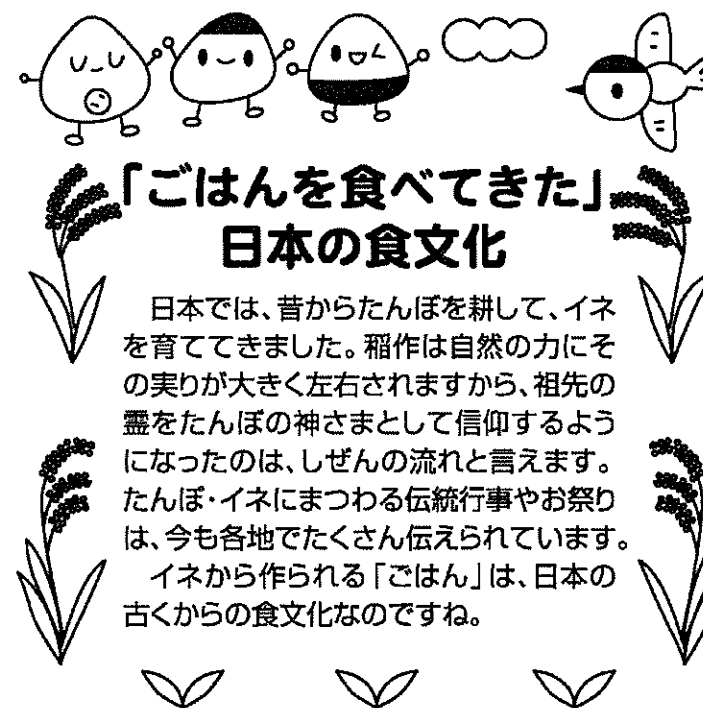
〈材料〉

- さつま芋…1本(150g程度)
- 揚げ油…適量
- メープルシロップ…小さじ2

〈作り方〉

- ① さつま芋をよく洗い、皮ごと棒状に切り、水にさらす。
- ② 水をよく切り、油で揚げる。
- ③ 油を切って、メープルシロップをかけて和える。

※メープルシロップのほかに、マーマレードで和えたり塩を振るアレンジもあります

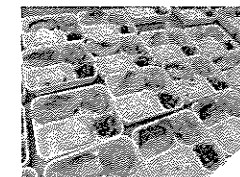
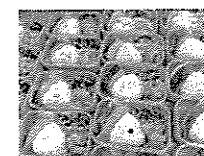


日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。



お弁当作りのコツ

9/18の運動会の総練習の日はお弁当給食でした。メニューはつき組さんが考えてくれました。わかめごはんおにぎり、不動の人気の鮭の塩焼き、もやしとほうれん草のナムル、バナナとみんなが大好きなメニューにしてくれました。暑い中がんばったほかのクラスのお友だちにも喜んでもらえました。とても素敵なメニューをありがとうございました。



10/24はペンギん組～はな組は園外保育です。お弁当のご用意をお願いいたします。お弁当作りのコツをご紹介します。

●ちょうど良いサイズのお弁当箱を用意

お弁当箱のサイズ（容量）は100mlあたりおよそ100kcalと考えて選びます。

1食に必要なエネルギー量（kcal）（子どもだと300～500kcal程度です。）

①主食（主にごはんなどの炭水化物類）は、お弁当の半分程度。②主菜（肉、魚、卵、大豆など主にタンパク質の食材）は、おかずのスペースの1/3程度。③副菜

（野菜、芋、海藻、きのこなど）は、おかずスペースの2/3程度を目安に詰めます。

●彩りよく

赤・黄・緑・茶色・黒の5色をそろえると、見た目が良くなるだけでなく栄養バランスも整います。

●食べやすく

おにぎりやサンドイッチなど手で持って食べられるもの、一口サイズのものなど、子どもが食べやすいように工夫することも大切です。（ピックは誤飲などの危険が伴いますので、扱いに慣れないお子さんにはおすすめしません。）

ミニトマト、旬のぶどうは給食では提供していません。ほかにも丸くてつるっとしたものは4等分にすることをおすすめします。



日 曜	献 立 名		材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 — 水 —	黒糖ロールパン 鶏肉の変わり焼き ビーフンソテー ほうれん草と豆腐のスープ	グレープフルーツ	さつまいも、ロールパン、マッシュポテト、マヨネーズ、ビーフン、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、ハム	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、干ししいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) さつま芋もち 牛乳(幼・乳)
02 — 木 —	肉たまあんかけうどん がんもの煮つけ 大根ツナマヨサラダ パイン		ゆでうどん、米、マヨネーズ、押麦、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉（もも・小間）、がんもどき、卵、ツナ水煮缶、しらす干し、ダイスチーズ、かつお節、牛乳	パイナップル、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) カルシウムごはん 牛乳(乳児)
03 — 金 —	ごはん 鶏肉のみそ焼き 煮豆（金時豆） 野菜のおひたし	かぼちゃと生揚げの味噌汁 オレンジ	米、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、いんげんまめ（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	オレンジ、もやし、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ビスケット 牛乳(幼・乳)
04 — 土 —	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ キャベツスープ	バナナ	米、じゃがいも、生パン粉、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、揚げせんべい	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
06 — 月 —	里芋ごはん 鮭の塩焼き ゆずごまサラダ 豚肉ともやしの味噌汁	オレンジ	米、小麦粉、さといも、無塩バター、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、卵、脱脂粉乳	オレンジ、だいこん、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、干しぶどう、ゆず果汁、ごま、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ミルクスコーン 牛乳(幼・乳)
07 — 火 —	鶏肉のトマト煮ライス マカロニフレンチサラダ かぶとえのきのスープ バナナ		米、クロワッサン、押麦、マカロニ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）	たまねぎ、バナナ、トマト水煮（ダイストマト）、キャベツ、みかん缶、かぶ、しめじ、コーン（冷凍）、えのきだけ、にんじん、かぶ、栗、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、パセリ粉、バジル粉、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット クロワッサン 牛乳(幼・乳)
08 — 水 —	やきそば ポテトサラダ にらたまスープ みかん		蒸し中華麺、じゃがいも、米、マヨネーズ、なたね油、三温糖、なたね油（麺まぶし用）、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・小間）、卵、油揚げ、飲むヨーグルト	みかん、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、りんご、きゅうり、にら、ピーマン、あおのり	かつおだし汁、やきそばソース、しょうゆ、食塩、米酢、酒、白こしょう	飲むヨーグルト せんべい (AM) きつねごはん 牛乳(幼・乳)
09 — 木 —	ごはん めかじきのくわ焼き さつま芋と豚肉の煮物 ブロッコリーのごま和え	わかめと豆腐の味噌汁 パイン	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉（もも・小間）、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、いんげん、すりごま、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳(乳児) せんべい (AM) きな粉と豆乳のケーキ 牛乳(幼・乳)
10 — 金 —	麻婆ライス ちくわときゅうりのサラダ もずくスープ すりおろしりんごゼリー		米、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、ごま油、ミニたい焼き	木綿豆腐、豚ひき肉、サラダちくわ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	りんご天然果汁、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、りんご、コーン、もずく、にら、ほうれんそう、アガー、ごま、生わかめ、しょうが、干ししいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ミニたい焼き 牛乳(乳児)
11 — 土 —	親子丼 三色ナムル わかめと豆腐のスープ オレンジ		米、三温糖、ごま油、揚げせんべい	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き・小間）	たまねぎ、オレンジ、緑豆もやし、にんじん、しめじ、こまつな、いんげん、カットわかめ、みつば、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい ミニゼリー 牛乳(幼・乳)
14 — 火 —	ツナ昆布ごはん 肉じゃが ゆかり和え もやしと油揚げの味噌汁	バナナ	米、じゃがいも、フランクパン、マーガリン、三温糖、なたね油	牛乳、ツナ水煮缶、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、きな粉	バナナ、たまねぎ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、しらたき、こんぶ佃煮、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) きなこトースト 牛乳(幼・乳)
15 — 水 —	ロールパン 鶏肉のピザ焼き カリポテサラダ ひじきのスープ（卵入り）	みかん	ロールパン、米粉、じゃがいも、黒砂糖、無塩バター、なたね油、ごま油、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、牛乳、卵、ピザチーズ、脱脂粉乳、ベーコン	みかん、たまねぎ、コーン（冷凍）、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ひじき、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、ケチャップ、食塩、中濃ソース、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 米粉黒糖パンケーキ 牛乳(乳児)
16 — 木 —	ごはん 鮭のてりやき 切り干し大根の炒め煮 ごま味噌和え	さつま芋と豆腐の味噌汁 バナナ	米、さつまいも、三温糖、なたね油、ビスケット	ヨーグルト、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、油揚げ、牛乳	バナナ、緑豆もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、切り干しだいこん、いんげん、すりごま、干ししいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト ビスケット 麦茶
17 — 金 —	きのこ煮込みうどん 鶏肉のゆかり揚げ 酢の物 オレンジ		ゆでうどん、米、小麦粉、無塩バター、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豚肉（もも・小間）、かつお節	オレンジ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきだけ、まいだけ、生わかめ、きざみのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、本みりん	牛乳(乳児) 米ボーロ おかかバターおにぎり 牛乳(幼・乳)

日 曜	献 立 名		材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18	ビビンバごはん		米、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、豚ひき肉	バナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、ごま、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、米酢	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
～	華風きゅうり						
土	えのきのスープ						
～	バナナ						
20	ごはん	ほうれん草と豆腐の味噌汁	米、さつまいも、メープルシロップ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、かじき、木綿豆腐、チーズ、豚肉（肩ロース・小間）、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、きゅうり、いんげん、塩こんぶ、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、こしょう	牛乳(乳児) ビスケット いもけんぴ チーズ 牛乳(幼・乳)
～	めかじきの香味焼き	オレンジ					
月	大根と豚肉の煮物						
～	きゃべつの塩昆布和え						
21	胚芽パン	パイン	胚芽パン、米粉、コーンフレーク、なたね油、三温糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豆乳、ビザチーズ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）	パイナップル、バナナ、はくさい、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、しめじ、えのきだけ、赤ピーマン、ピーマン、レモン果汁	かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳(乳児) せんべい (AM) 米粉バナナケーキ 牛乳(幼・乳)
～	生揚げの和風グラタン						
火	コーンフレークサラダ						
～	白菜とブロッコリーのスープ						
22	チキンカレーライス		米、じゃがいも、マカロニ、はるさめ、押麦、三温糖、薄力粉、無塩バター、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、あらねはんべん、ハム、きな粉、脱脂粉乳、ビザチーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、ダイストマト、きゅうり、すりおろしりんご缶、葉ねぎ、セロリ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉、白こしょう	牛乳(乳児) 米ボーロ マカロニきなこと 牛乳(幼・乳)
～	春雨サラダ						
水	チンゲン菜とはんぺんのスープ						
～	みかん						
23	ほうとううどん		ゆでうどん、米、小麦粉、なたね油	牛乳、焼ちくわ、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、にんじん、こまつな、葉ねぎ、しめじ、ごぼう、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい (AM) 塩おにぎり 牛乳(幼・乳)
～	ちくわの磯辺揚げ						
木	カリカリきゅうり						
～	バナナ						
24	豚肉の生姜焼き丼		米、なたね油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、豚肉（肩ロース・小間）	みかん、たまねぎ、だいこん、かき、こまつな、きゅうり、にら、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒、食塩	牛乳(乳児) せんべい (AM) ビスケット 牛乳(幼・乳)
～	柿なます						
金	わかめスープ						
～	みかん						
25	納豆チャーハン		米、押麦、ごま油、三温糖、揚げせんべい	牛乳、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢	牛乳(幼・乳) 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
～	華風和え						
土	青菜と豆腐のスープ						
～	バナナ						
27	肉味噌ごはん		米、マヨネーズ、片栗粉、白玉茹、ごま油、三温糖、せんべい	牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、だけのこ（ゆで）、ほうれんそう、ブロッコリー、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット せんべい 牛乳(幼・乳)
～	大根とブロッコリーのマヨサラダ						
月	麺とほうれん草のすまし汁						
～	バナナ						
28	ごはん（ラップおにぎり）	ニラと生揚げの味噌汁	米、さつまいも、三温糖、なたね油、クッキー	ヨーグルト、さわか、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	みかん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にら、にんじん、焼きのり、きざみのり、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト クッキー 麦茶
～	鯖の西京焼き	みかん					
火	さつま芋の炒め煮						
～	磯和え						
29	鶏肉の和風パスタ		スパゲティ、米、なたね油、無塩バター、薄力粉	牛乳、鶏もも肉（皮付き・角切り）、ベーコン、鮭	バナナ、はくさい、たまねぎ、コーンクリーム（冷凍）、にんじん、りんご、ねぎ、コーン、きゅうり、しめじ、干しぶどう、にんにく、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(乳児) せんべい (AM) おにぎり(鮭) 牛乳(幼・乳)
～	白菜とりんごのサラダ						
水	コーンチャウダー						
～	バナナ						
30	ジャックオーランタンクリームライス		米、じゃがいも、マカロニ、押麦、マヨネーズ、薄力粉、無塩バター、なたね油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、ベーコン、生クリーム、脱脂粉乳	ぶどう天然果汁、かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし（冷凍）、しめじ、干しぶどう、いんげん、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ ハロウィンプリン ビスケット ぶどうジュース
～	かぼちゃサラダ						
木	ハロウィンマカロニスープ						
～	オレンジ						
31	ごはん	なめこの味噌汁(小ネギ)	米、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、卵、しらす干し	りんご、れんこん、緑豆もやし、ほうれんそう、かぼちゃ（冷凍）、にんじん、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、米酢	牛乳(幼・乳) ビスケット かぼちゃパンケーキ 牛乳(幼・乳)
～	鶏肉のくわ焼き	りんご					
金	れんこんのきんぴら						
～	しらす和え						

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※30日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：511kcal たんぱく質：20.2g 脂質：17.7g
3歳以上児 エネルギー：581kcal たんぱく質：23.4g 脂質：19.4g

