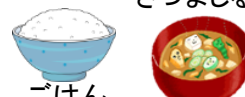
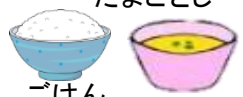
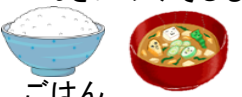
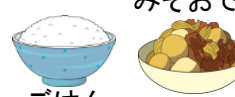




2025ねん10がつ きゅうしょくだより



げつ		か		すい		もく		きん		ど	
				1	③	2	③	3	③	4	
秋はおいしい食べものが豊富な季節です。さつまいもやきのこ、かぼちゃ、果物など、旬の食材には、からだを整える栄養がたっぷり含まれています。味が良いだけでなく、栄養価も高いのが特徴です。これらを食事に取り入れることで、からだの土台をしっかりとつくり、心もからだも健やかに育ちます。冬の寒さに備え、旬の恵みを味わいながら、風邪などに負けない元氣なからだをつくっていきましょう！ 				くだもの  ちんげんさいのおかかサラダ とりにくのじぶにふう  ごはん		りんごのミニゼリー  あげやさいのにくみそがけ とうふのすましじる  ごはん		くだもの  ゆでブロッコリー しろみぎかなのムニエル じゃがいもと だいずのトマトに  コッペパン いちごジャム		あきのおいも  秋のじゃがいもは、でんぷんの質がよく、ほくほくとした食感が特徴です。さつまいもは、ほくほくタイプのほか、しっとり甘みの強い品種もあり、味わいの違いを楽しめます。	
6	③	7		8	③	9		10		11	
ミニフィッシュ  みそサラダ じゃがいものそぼろに  もちむぎいり ゆかりごはん		えんそく 		くだもの  あじのなんばんづけ さつまじる  ごはん		あずかりほいく 7月から提供している無農薬無肥料の玉ねぎは、今月も提供します！ 		あずかりほいく 秋は、さつまいもやきのこなど、よく噛む食材が多い季節です。よく噛むと味をしっかりと感じられ、消化も助けます！		じゃがいももさつまいもも、でんぷんが多いため主食の代わりにするだけでなく、おやつにもぴったりです。さらに、ビタミンCや食物繊維も豊富で栄養価もすぐれています。 	
13		14	①③	15	③	16	③	17	①②③	18	
スポーツのひ 		くだもの  やさいのごまあえ やきとうふととりにくのたまごとじ  ごはん		ぶどうのミニゼリー  しろみぎかなのたつたあげ こんさいのみそじる  ごはん		くだもの  かぶのしおこうじあえ かんぼしだいこんとぶたにくのにも  ごはん		くだもの  じゃがいもと えだまめのサラダ  カレーうどん		☆牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ☆緑色の字のメニューはおやつです ☆仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください	
20	③	21	③	22	②③	23	①②③	24	①③	25	
くだもの  はくさいのツナあえ みそおでん  ごはん		さつまいもスティック  いわしのみそに じゃがいものみそじる  ごはん(★しんまい)		ピピピチーズ  あきやさいのすぶたふう ささみとちんげんさいのちゅうかスープ  ごはん		くだもの  やさいのごまサラダ カレーライス  しぜんさいばいのごはん(ごだいまいり)		くだもの  ツナとひじきのえいようサラダ  とりにくとやさいのあんかけラーメン		～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた伝統的な調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。	
27	③	28	③	29	③	30	②③	31	③	新米の季節になりました！	
ミニフィッシュ  こまつなのサラダ かんとくに  もちむぎいり わかめごはん		たんじょうかい  おたのしみおやつ くだもの  ツナのごまソース ちゃんこじる  さつまいもごはん		さつまいもチップス  きりぼしだいこんのごまあえ  さばのてりやき こんさいのみそじる  ごはん		くだもの  じゃがいものグラタン りんごジャム はくさいとだいこんのごまスープ  しょくパン		てづくり かぼちゃプリン  いりとうりあきやさいの とうにゅうみそスープ ゆでブロッコリー  コーンピラフ		新米は水分が多く、甘みやねばりが強く、かおりもよいのが特徴です。 幼稚園では10月21日(火)から新米を提供します！ 	

～給食メニューのご紹介～ かぶの塩麴和え(10/16提供)

◆材料(4人分)

- かぶ 2個(約200g)
- かぶの葉 少々(約30g)
- 玉ねぎ 1/4個(約50g)
- 人参 1/4本(約40g)
- 塩麴 大さじ1
- ごま油 小さじ2
- 白すりごま 大さじ1

◆作り方

- 1) かぶは皮をむき、いちよう切りにする。葉は小口切りにしてさっとゆでしておく。
 - 2) 玉ねぎは薄くし形に切る。人参はいちよう切りにする。
 - 3) 鍋に湯を沸かし、かぶ・玉ねぎ・人参をそれぞれさっとゆで、水気をしっかり切る。
 - 4) ボウルに野菜を入れ、塩麴とごま油で和える。
 - 5) 最後にすりごまを加えて混ぜ、器に盛りつける。
- ・塩麴のやさしい塩味で、野菜が食べやすくなります。
・かぶの葉を使うことで彩りと栄養がアップ。
・冷蔵庫で少し置くと味がなじみ、更においしくなります。

こんなにすごい！おこめのパワー！

- 脳やからだのエネルギーになる
- よくかむ習慣がつく
- どんな料理にもあう
- 腹もちがよい
- ごはんは太りにくい
- 腸内環境をととのえる食物繊維が含まれる
- 添加物が入らないので、からだにやさしい



「パンからごはんへ」「小麦粉から米粉へ」など、できることから少しずつ意識して取り入れていただくと嬉しいです！

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	552	21	17	251	2.3	215	0.26	0.44	20	4	1.8

8大アレルゲンを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん