



2026ねん10がつ きゅうしょくだよ



げつ		か		すい		もく		きん		ど			
日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は秋を感じる風が吹くようになりました。秋の食材は、さつまいも・かぼちゃ・里芋・れんこん・きのこなどです。噛みごたえのある食材が増えるこの時期ですが、よく噛んで食べることはあごを強くするだけでなく、食べ物の消化を助け脳の働きを活発にする効果もあります。おうちでも「よくかんで食べようね!」と声をかけながらゆっくりと食事を味わう時間も作ってみてくださいね。						新米の季節になりました！ 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月半ばごろから提供します！		1 ③ 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		② ③ くだもの ゆでブロッコリー  しろみざかなのムニエル じゃがいもと だいたいのトマトに  コッペパン いちごジャム		3 かぼちゃ ビタミンEとβカロテンを含み、全ての野菜の中でもトップクラスです。スーパーでカット売りの物を買う際は、黄色の濃いものを選ぶのがおすすめです。	
5 ①③		6 ③		7 ③		8 ①②③		9		10			
くだもの  やさしいのごまあえ やきどうふとりにくの たまごとじ  ごはん		くだもの  あじのなんばんづけ さつまじる  ごはん		えんそく 		くだもの  やさしいのごまサラダ カレーライス  しぜんさいばいのごはん (こだいまいり)		たかやまつりきゅうえん 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なるだけでなく、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。			
12		13 ①③		14 ③		15 ③		16 ①②③		17			
スポーツのひ 		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		さつまいもスティック やさしいのりのすのもの  いわしのみそに じゃがいものみそじる  ごはん		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		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			
19 ③		20 ③		21 ②③		22 ③		23 ①③		24			
くだもの  はくさいのツナあえ みそおでん  ごはん		ぶどうのミニゼリー ゆでブロッコリー  しろみざかなの たつたあげ こんさいのみそじる  ごはん		Qちゃんチーズ  あきやさいのすだふう さきみとちんげんさいの ちゅうかスープ  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 ぶたにくのにももの ごはん		さつまいもチップス  ツナとひじきの えいようサラダ  とりにくとやさしいの 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。			
26 ③		27 ③		28 ③		29 ②③		30 ③		7月から提供している無農薬無肥料の玉ねぎは、今月までの提供になります！ 			
ミニフィッシュ  こまつなのサラダ かんとうに  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 みかんゼリー  いろいろあきやさいの とうにゅうみそスープ ゆでブロッコリー  コーンピラフ					

★こどもと一緒に料理を楽しみましょう★

こどもと料理をすることは、食育の大切な場でもあります。
「たのしい!」と思えることから始めてみましょう。
たとえば、野菜を手でちぎってみたり、調味料を混ぜてみたり、ちからがついてきたら、ピーラーで皮をむいてみたり、すりおろしたりしてみるのもいいですね。
クッキーなどを一緒に作って粘土細工のような感覚で、こねたりのばしたり。
好きな型抜きで型を取ってできたクッキーは、一層美味しいものになるでしょう。
食事のお手伝いにも関心が持てるようになるといいですね。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 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