



# きゅうしょくだよい



足近保育園  
令和7年9月30日

長く続いた暑さもようやくやわらぎ、秋風が心地よい季節となりました。実りの秋、食欲の秋、1年の中で最も食べ物がおいしい時期です。

園の畑では、さつまいものつるが大きく育ち、収穫の日を待ちにしています。猛暑の影響が心配されていた里芋も、もうすぐ収穫を迎える頃です。子どもたちが小さいうちから旬の野菜を知り、その味を楽しむことは、豊かな感性や味覚を育てる大切な経験となります。給食でも、園の畑で採れた野菜を中心に旬の食材を取り入れ、彩りや栄養のバランスを工夫しています。たくさん遊んでお腹をすかせ、美味しいご飯を味わいながら、元気いっぱいに過ごしていきましょう。

**10月10日は  
目の愛護デー**  
目の健康を守る栄養素代表、  
ビタミンAを紹介します。

**ビタミンAの働き**  
 ●目や皮膚の粘膜を健康に保つ  
 ●抵抗力をつける  
 ●暗い所での視力を保つ

**ビタミンAの多い食品**  
 レバー ウナギ  
 緑黄色野菜  
 など

**ビタミンAが不足すると…**  
 ●かぜをひきやすい  
 ●肌の乾燥、目が乾く  
 ●暗い所で見えにくくなる

**ビタミンAの効率的なとり方**  
 油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

**新米の季節です！**

さわやかな風が吹き、新米がおいしい時期になりました。  
 「新米」とは、その年にとれたお米のことです。炊きたてはつやつや光って甘みもたっぷりです。

日本では昔から「ごはんを残さず食べる」とが大切にされてきました。お米の一粒一粒に、農家の手間ひまや自然の恵みがつまっています。園では10月の後半から新米を取り入れ、子どもたちに「旬のおいしさ」を伝えています。

**◇お米クイズ◇**

ごはん茶わん1杯には、何粒のお米が入っているでしょう？

**ごたえ**

お米1粒の重さはたった0.02g。ごはん茶碗1杯にはなんと、**約3000粒**もはいっています。

10月に登場する献立を紹介します。是非ご家庭でも作ってみてください。

**〈色とりどりの野菜で栄養満点ビビンバ丼〉  
大人4人分**

豚ひき肉	300g
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
鶏ガラ	小さじ1
味噌 (ナムル)	小さじ1
ほうれん草	100g
もやし	100g
人参	100g
ごま油	小さじ1
塩	1g



- ① ほうれん草・人参(千切り)・もやしを茹で1cm幅に切る。よく水気をきり調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにひき肉と調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。中火にかけて混ぜながら加熱し、ひき肉に火が通り水分がほとんどなくなるまで炒める。
- ③ ごはんにナムルとひき肉を盛り付ける。

# 献立表

☆マークは手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	牛乳 しょうゆせんべい	ビビンバ丼 ピーマン塩昆布炒め・トマトと卵のスープ りんごヨーグルト	牛乳 たべっこどうぶつ	480 Kcal 18.8 g 15.7 g	17 金	お茶 ヨーグルト	ハヤシライス キャベツのサラダ・チーズ フルーツポンチ	リンゴジュース サッポロボテト	522 Kcal 11.9 g 13.7 g		
2 木	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鰯の味噌焼き さつまいもサラダ・味噌汁 バナナ	アシドミルク かっぱえびせん	568 Kcal 20.8 g 12.3 g	20 月	牛乳 むらさきいもせんべい	ごはん・カレー肉じゃが ブロッコリーとチーズのサラダ・味噌汁 バナナ	牛乳 豆乳ラスク	540 Kcal 18.1 g 13 g		
3 金	牛乳 ももゼリー	ごはん・ピーマンとちくわの天ぷら わかめとキャベツのサラダ・すまし汁 オレンジ	幼児牛乳 カルテツウエハース	672 Kcal 17.4 g 22.8 g	21 火	牛乳 鉄入りきなこ フィンガーズ	ごはん・すき焼き風煮物 玉子焼き・味噌汁 コアコアヨーグルト	牛乳 ☆スイートポテト	633 Kcal 26.2 g 21.2 g		
6 月	牛乳 バナナ	さつまいもごはん・さんまのおかか煮 青菜と人参の和え物・けんちん汁 お月見ゼリー	牛乳 牛乳かりんとう	578 Kcal 20.4 g 19 g	22 水	牛乳 ジャコ トースト	ごはん・鮭の塩焼き 高野豆腐のそぼろ煮・味噌汁 バナナ	(以上児)ももゼリー いわしおかき (未満児)牛乳 おせんべい	466 Kcal 23 g 8.6 g		
7 火	牛乳 のりもの ビスケット	遠足・園外保育 	野菜ジュース 遠足おやつ	Kcal g g	23 木	牛乳 きなこバナナ	きのことコーンのピラフ・オムレツ コールスローサラダ・野菜スープ りんご(未満児ゼリー)	牛乳 うずらふがし	454 Kcal 19.9 g 12 g		
8 水	牛乳 ミニひじき せんべい	ごはん・鰯の塩焼き 筑前煮・味噌汁 ぶどうヨーグルト	牛乳 ☆ココアケーキ	630 Kcal 27.9 g 21.1 g	24 金	牛乳 おかかせんべい	ごはん・コロッケ ブロッコリーサラダ・すいとん汁 オレンジ	ラブミープラス おからチップ	474 Kcal 12.5 g 13.1 g		
9 木	牛乳 メープルビ スケット	秋野菜カレー レタスサラダ・チーズ フルーツヨーグルト	アシドミルク カミカミ昆布 ミニせんべい	522 Kcal 16.4 g 13.4 g	27 月	牛乳 アニマル ビスケット	ごはん・赤魚のみぞれ煮 さつまいもサラダ・豚汁 バナナ	牛乳 ☆きな粉サン ド	674 Kcal 23.1 g 17 g		
10 金	お茶 チーズ スティック	ごはん・マグロカツ マカロニサラダ・味噌汁 もも缶	幼児牛乳 元気かりポテミ 二	514 Kcal 16.3 g 16.5 g	28 火	お茶 ステック チーズ	ごはん・チキンのオーブン焼き 春雨サラダ・味噌汁 オレンジ	牛乳 ベジたべる	511 Kcal 23.4 g 15 g		
14 火	牛乳 ホットケー キ	おやさいばん・肉みそスパゲティ プロッコリーサラダ・野菜スープ オレンジ	牛乳 ☆じゃがいもも ち	535 Kcal 17.1 g 12.4 g	29 水	牛乳 蒸しパン	ごはん・鰯タルタル 切り干し大根の煮物・ワンタンスープ コアコアりんご	牛乳 クッキーバー	494 Kcal 22 g 11.6 g		
15 水	牛乳 バナナ	ごはん・大根と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ・味噌汁 りんごゼリー	アシドミルク お米リング しょうゆ味	572 Kcal 16.5 g 11.4 g	30 木	牛乳 バナナ	食パン・ハンバーグ プロッコリー・人参サラダ・かきたま汁 りんご(未満児ゼリー)	アシドミルク おむすびせん べい	475 Kcal 15.8 g 18.5 g		
16 木	牛乳 マカロニき な粉	ごはん・鮭ときのこのオーブン焼き ひじき煮物・すまし汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	505 Kcal 23.7 g 9.2 g	31 金	牛乳 おさかなパ フ	ごはん・ハムカツ キャベツのサラダ・味噌汁 グレープフルーツ(未満児オレンジ)	幼児牛乳 ハロウィンせん べい	498 Kcal 16.3 g 12.6 g		

※献立は畠の都合上、多少変更する場合があります。