



きゅうしょくだより



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、収穫の日を心待ちにしています。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

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、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」と大切にされてきました。お米の一粒一粒に、農家の方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？

こたえ

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

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



- ① ほうれん草・人参(千切り)・もやしを茹で 1 cm 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	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						エネルギー たんぱく質 脂質
1	水	牛乳 しょうゆせんべい	ピビンパ丼 ピーマン塩昆布炒め・トマトと卵のスー りんごヨーグルト	牛乳 たべっこどうぶ つ	480 Kcal	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 サッポロポテト	522 Kcal
					18.8 g						11.9 g
					15.7 g						13.7 g
2	木	牛乳 ジャムサン ド	ごはん・鯖の味噌焼き さつまいもサラダ・味噌汁 バナナ	アシドミルク かつぱえびせん	568 Kcal	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
					20.8 g						18.1 g
					12.3 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ぶら 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	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
					17.4 g						26.2 g
					22.8 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	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
					20.4 g						23 g
					19 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	23	木	牛乳 きなこパナ ナ	きのこコーンのピラフ・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
					g						19.9 g
					g						12 g
8	水	牛乳 ミニひじき せんべい	ごはん・鯖の塩焼き 筑前煮・味噌汁 ぶどうヨーグルト	牛乳 ☆ココアケーキ	630 Kcal	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	ラブミーブラ ス おからチップ	474 Kcal
					27.9 g						12.5 g
					21.1 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	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
					16.4 g						23.1 g
					13.4 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 ニ	514 Kcal	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
					16.3 g						23.4 g
					16.5 g						15 g
14	火	牛乳 ホットケー キ	おやさいぱん・肉みそスパゲティ ブロッコリーサラダ・野菜スープ オレンジ	牛乳 ☆じゃがいもも ち	535 Kcal	29	水	牛乳 蒸しパン	ごはん・鯖タルタル 切り干し大根の煮物・ワタンスープ コアコアりんご	牛乳 クッキーバー	494 Kcal
					17.1 g						22 g
					12.4 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	30	木	牛乳 バナナ	食パン・ハンバーグ ブロッコリー・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
					16.5 g						15.8 g
					11.4 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	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 ハロウィンゼリー	498 Kcal
					23.7 g						16.3 g
					9.2 g						12.6 g

※献立は畑の都合上、多少変更する場合があります。