10月 よていこんだて

令和　8年　10月号
末崎こども園
栄養士　永井　祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となってきました。			1	2	3
予定	実りの秋、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が、天気によっては気温差のあるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。早寝、早起き、朝ごはんで元気に過ごしましょう。			避難訓練	秋の遠足	
未満児主食				ごはん		
昼食				・たらのトマトソース ・おからのつけ ・キャベツのみそしる ・くだもの		・わかめごはん ・たまねぎのみそしる ごはんはいりません
おやつ	今月の目標　食事のマナーを身につけよう			ぎゅうにゅう　ベリーベリースコーン	むぎちゃ　パイ	
日	5	6	7	8	9	10
予定		おどっこ遊び（年長児）	完全給食		いものこ会・うめっこひろば	おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	・いものこじる ・ぎゅうにゅう ・くだもの	
昼食	・ゆでたまごのクリームがけ ・きりぼしだいこんのにもの ・さつまいものみそしる ・ゼリー	・なすのハンバーグ ・コールスローサラダ ・パスタスープ ・くだもの	・やさいタンメン ・むししゅうまい ・くだもの ごはんはいりません	・さけのりんごソース ・マカロニサラダ ・じゃがいものみそしる ・くだもの	おにぎりを持ってきてください	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう　クッキー	むぎちゃ　スティックパン	むぎちゃ　きつねごはん	ぎゅうにゅう　さつまいもおやき	むぎちゃ　ブルーベリーサンド	
日	12	13	14	15	16	17
予定	スポーツの日		完全給食　誕生児参観			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		・とうふハンバーグ ・ひじききんぴら ・たまねぎのみそしる ・くだもの	・きのこのピラフ ・にんじんスープ ・くだもの ごはんはいりません	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・さんまのかんろに ・ごまあえ ・けんちんじる ・くだもの	・きのこうどん ・ぎゅうにゅう ごはんはいりません
おやつ		ぎゅうにゅう　バニラホットケーキ	むぎちゃ　おたのしみデザート	ヨーグルト　せんべい	ぎゅうにゅう　アップルケーキ	
日	19	20	21	22	23	24
予定			完全給食		交通安全全体指導	おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・あつやきたまご ・てっこつソテー ・えのきのみそしる ・くだもの	・とんてきぶう ・ちゃつ ・ぼんじる ・くだもの 三重県の郷土料理	・コッペパン ・さつまいものシチュー ・ひじきのサラダ ・くだもの ごはんはいりません	・たらとやさいのあまずに ・はるさめスープ ・くだもの	・きのこカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ヨーグルトゼリー　ビスケット	むぎちゃ　みたらしトースト	むぎちゃ　おこのみボール	むぎちゃ　せんべい	やさいジュース　とうふケーキ	
日	26	27	28	29	30	31
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・あげとうふのきのこあんかけ ・とんじる ・くだもの	・とりのからああげ ・こぎつねサラダ ・もやしのみそしる ・くだもの	・ちゅうかはん ・やさいスープ ・くだもの ごはんはいりません	・とうふとツナのこばんやき ・こんぶのいために ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・ハロウィンハンバーグ ・かぼちゃサラダ ・ミネストローネ ・くだもの	・そぼろごはん ・えのきのみそしる ごはんはいりません
おやつ	ぎゅうにゅう　とうもろこしパン	ぎゅうにゅう　せんべい	ぎゅうにゅう　こうやどうふのきなこトースト	ぎゅうにゅう　ふかしいも	ハロウィンゼリー　せんべい	

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はバナナ、オレンジなどの予定です。

レシピ

☆高野豆腐の揚げ煮（４人分）



高野豆腐	２枚
片栗粉	適量
揚げ油	
砂糖	大さじ１
醤油	大さじ１
水	適宜

１．高野豆腐を戻し、８等分に切る。
２．１に片栗粉を付け、揚げる。
３．鍋に砂糖、醤油、水を入れ加熱する。
４．３に２を入れ、混ぜる。

今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	402kcal	480kcal
塩分	1.7g	1.4g
鉄分	2.3g	2.1g

今月の郷土料理　三重県

☆とんてき風
　分厚く切った豚肉をニンニクと濃いめのソースで炒めた料理。戦後、四日市のお店で出されたのが始まりといわれています。
　給食では食べやすい薄切りのお肉になっています。

☆ちゃつ
　人寄せの際につくられる郷土料理。しょうゆを使わないことが特徴です。盛り付ける器がちゃつ（楪子）だったため、この名がついたといわれています。

☆盆汁
　三重県の禅宗の過程ではお盆に７種類の野菜を入れた味噌汁「盆汁」を食べているそうです。



さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぷんの品質が良くておいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

10/10は“目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。