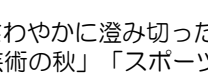
2026年度 10月のこんだて

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ 栄養士 湊めぐみ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
≪給与栄養目標≫　昼食とおやつの分です。 ＊3歳未満児 ・熱量470kcal　たん白質20ｇ 脂質15ｇ ＊3歳以上児 ・熱量420kcal　たん白質22ｇ 脂質19ｇ ・主食のご飯をおおむね110ｇ（172kcal）持参が目安となります。			**1** ・どさんこじる ぶたにく　だいこん　もやし きゃべつ　たまねぎ にんじん　コーン ・まぜごはん ・りんご ★フライドポテト	**2** ・スープ きゃべつ　えのきだけ ・やきざかな サケ　トマト ・にくじゃがに ぶたにく　じゃがいも ・バナナ ★バウムクーヘン	**3** ・ごもくうどん とりにく　たまねぎ にんじん　あぶらあげ えのきだけ　こまつな なると ・フルーツヨーグルト バナナ　キウイフルーツ
5 ・スープ じゃがいも　たまねぎ ・ぶたしゃぶごまダレがけ ぶたにく　ごまダレ ・なっとうあえ はくさい　もやし　オクラ ・バナナ ★やきいも	**6** ・みそしる　・ミネラルふりかけ きゃべつ　もやし ・タンドリーチキン とりにく　ヨーグルト ・マカロニサラダ じゃがいも　にんじん ・ヨーグルト ★おにぎり	**7** ・スープ はくさい　こまつな ・さかなのみそマヨやき サケ　みそ　マヨネーズ ・だいこんとあつあげに だいこん　にんじん ・りんご ★バターパン	**8** ・とんじる ぶたにく　たまねぎ じゃがいも　だいこん にんじん　あつあげ しいたけ　いとこんにゃく ・たきこみごはん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	**9** ・スープ とうふ　ワカメ ・さかなのパンこやき マダラ　パンこ　こなチーズ ・ひじきのいりに はくさい　もやし　にんじん ・なし ★ぎゅうにゅうケーキ	**10** ・ワカメスープ たまねぎ　にんじん　ワカメ しいたけ　こまつな ・やきそば ぶたにく　きゃべつ　もやし ・ヨーグルト （0.1.2歳児煮込みうどん）
12 スポーツの日 	**13** ・ポークカレー ぶたにく　じゃがいも たまねぎ　にんじん ぎゅうにゅう　カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ　もやし ・バナナ ★ぶどうゼリー	**14** ・スープ じゃがいも　こまつな ・さかなのごまてりやき ホッケ　トマト ・きりぼしだいこんに はくさい　もやし　にんじん ・りんご ★パンケーキ	**15** ・りんごジャムパン ・ちゅうかふうたまごスープ とうふ　にんじん　しいたけ こまつな　たまご ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー　にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	**16** ・みそしる　・ミネラルふりかけ はくさい　もやし ・とうふのそぼろに ぶたひき　とうふ　たまねぎ ・サラスパサラダ さつまいも　にんじん ・なし ★バタースティック	**17** ・やさいスープ ぶたにく　きゃべつ にんじん　しいたけ ・フレンチトースト バケット　たまご　バター ・バナナ （0.1.2歳児煮込みうどん）
19 ・みそしる　・ミネラルふりかけ はくさい　こまつな ・とりにくのパンこやき とりにく　パンこ ・きんぴらごぼう ごぼう　もやし　にんじん ・なし ★バウムクーヘン	**20** 災害時備蓄品 試食訓練 *非常食の体験をします！ 	**21** ・スープ たまねぎ　もやし ・さかなのムニエル サケ　こむぎこ　バター ・じゃがいものくずに じゃがいも　にんじん ・りんご ★いちごジャムパン	**22** ・だまっこ とりにく　ごぼう　しいたけ まいたけ　いとこんにゃく （5歳児 きりたんぽ） ・ヨーグルト  ★せんべいまたはビスケット	**23** ・スープ じゃがいも　ワカメ ・さかなのおろしに アカウオ　だいこん ・きりこんぶに はくさい　もやし　にんじん ・なし ★さつまいもスティック	**24** ・にこみうどん とりにく　たまねぎ にんじん　しいたけ こまつな　てんかす ・フルーツヨーグルト バナナ　キウイフルーツ
26 ・みそしる　・ミネラルふりかけ だいこん　なめこ ・とりにくのあまからに とりスティック ・ツナサラダ きゃべつ　もやし　にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット	**27** ・スープ はくさい　もやし ・さかなのたつたあげ サバ　かたくりこ ・だいこんのそぼろに だいこん　にんじん ・ヨーグルト ★やきいも	**28** ・みそしる　・ミネラルふりかけ きゃべつ　とうふ ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく　たまねぎ ・カリフラワーサラダ カリフラワー　にんじん ・バナナ ★おにぎり	**29** ・さつまじる とりにく　さつまいも たまねぎ　にんじん だいこん　しいたけ とうふ　しいたけ　ごぼう ・たきこみごはん ・りんご ★フライドポテト	**30**  ・スープ きゃべつ　こまつな ・とりのてりやき とりにく　トマト ・かぼちゃサラダ かぼちゃ　にんじん ・パンプキンババロア ★せんべいまたはビスケット	**31** ・ワカメスープ たまねぎ　にんじん　ワカメ しいたけ　こまつな ・やきそば ぶたにく　きゃべつ　もやし ・ヨーグルト （0.1.2歳児煮込みうどん）

ハロウィン 10月31日

『ハロウィン』は、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンではシンボルとして『かぼちゃ』が使われています。ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。
栄養価が豊富でカゼ予防になるといわれるかぼちゃ。
甘くてホクホクした食感が
こどもたちは大好きです！

★・・・午後のおやつです。
おやつと一緒に、
牛乳または ミルージュが
提供されます。



きゅうしょくだより

さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました。
「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。
そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。
実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



ご飯を食べよう！

ご飯は、元気に動くためのパワーの源！

お米一粒一粒にでんぷん、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンEが含まれていて、体や脳のエネルギーになります。



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかんで食べる習慣が身につきます。



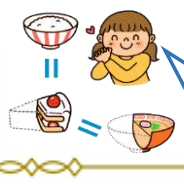
ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが固い細胞壁で囲まれています。消化がゆっくりで腹持ちがよい食品です。



じつは太りにくい

お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、量のわりにはカロリーの低い食品です。



どんな料理にもよく合う

和食、洋食、中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとても豊かにしています。



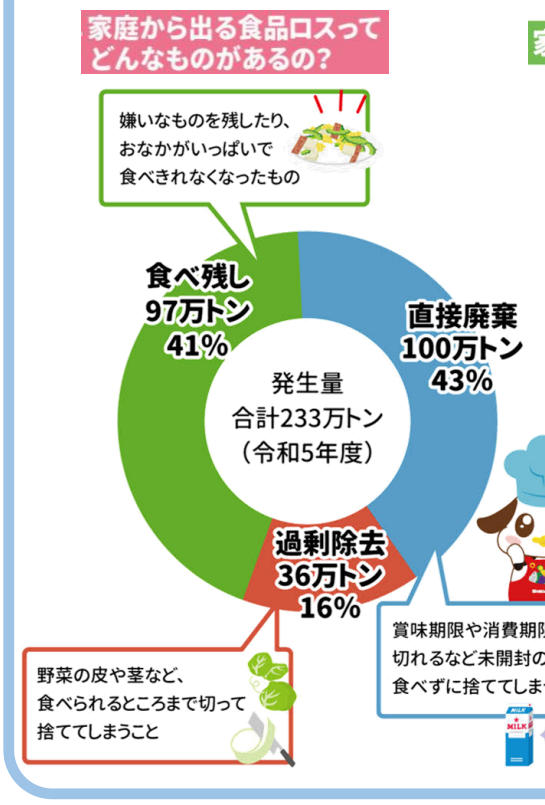
10月は食品ロス削減月間です

食品ロスってなあに？



まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことを「食品ロス」といい、世界で問題になっています。日本では、年間４６４万トンが廃棄されており、その内の約半数が家庭から出されています。
国民一人あたりおにぎり１個分が毎日捨てられていることになります。

家庭から出る食品ロスってどんなものがあるの？



家庭でできる「食品ロス」を減らす工夫

（1）買い物のとき
☆買い物前に、食材チェック
☆必要な分だけ買う
☆てまえどり
＊商品棚の手前にある商品を選ぶこと



（2）調理や食事のとき
☆適切に保存する
食べきれない食材は、下処理して冷凍庫でストックする
☆作りすぎたらリメイク
レシピで工夫をする



（3）外食のとき
☆食べきれる量を頼むこと！

残さず食べて、食品ロスを減らしましょう！

