



10月 食事だより



2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	水	ソフトせんべい	チキンカレー,福神漬け,ウインナー,フルーツヨーグルト	お星さまスナック
02	木	梨,とうもろこしスナック	御飯,豚汁,鮭の幽庵焼き,納豆あえ,梨	ウエハース
03	金	牛乳,パイ,動物ビスケット	牛乳,御飯,オムレツ,えびと青菜のクリームスープ,ブロッコリーとトマトのサラダ,パイ	ボン菓子
04	土	ビスケット		
05	日			
06	月	野菜ジュース,胚芽スティック	野菜ジュース,御飯,わかめスープ(コーン・わかめ),えびフライ パスタサラダ,お月見フルーツポンチ	ヨーグルト
07	火	ミルクスティック	わかめ御飯,みそ汁(うち豆・玉ねぎ),肉じゃが,あらびきポロニアステーキ	キャラメルどら焼き
08	水	おやつカステラ	御飯,みそ汁(えのき・かまぼこ),さつま芋の豚肉巻きフライ,マセドアンサラダ	手作りオレンジゼリー
09	木	ひこうきビスケット	栗御飯,てまり麩のすまし汁,鶏肉のオレンジ焼き,青菜の磯部和え	カル鉄クッキー
10	金	牛乳,きなこビスケット	牛乳,御飯,たまごスープ(はるさめ),チーズハンバーグ,ほうれん草ともやしのごま和え	いもけんぴ
11	土	せんべい		
12	日			
13	月		スポーツの日	
14	火	お星さまスナック	わかめ御飯,大根の澄まし汁,さばの竜田揚げ,きゅうりとみかんの酢の物	手作りハムチーズ蒸しパン
15	水	柿,ひとくちしょうゆせんべい	きつねうどん,ちくわ磯辺揚げ,柿	水族館クッキー
16	木	りんご,いちごクッキー	御飯,すまし汁(たまねぎ・しめじ),鶏のから揚げ,トマトの胡麻チーズ和え,りんご	カリぼてスナック
17	金	牛乳,紫芋チップス	牛乳,炊込みごはん,てまりふのすまし汁,豚肉と豆腐の旨煮,根菜サラダ	手作りバナボン
18	土	クッキー		
19	日			
20	月	畑のスナック	御飯,五目みそ汁,さつま芋とチーズの春巻き,シーチキンサラダ	くまサンド
21	火	しょうゆせんべい,パイ	御飯,みそ汁(だいこん・なめこ),鶏肉のごまみそ焼,パイ,大学芋,ふりかけ	ひこうきビスケット
22	水	チーズ	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),たらのかぼ焼き,かぼちゃのサラダ	お米のリング
23	木	牛乳,パイ,おやつカステラ	牛乳,豚肉のみそ丼,たまごスープ,きのこのマリネ,パイ	ポテトチップス
24	金	小魚スナック	お弁当	ミレービスケット
25	土	せんべい		
26	日			
27	月	お米のリング	御飯,大根とあげの味噌汁,赤魚の煮つけ,ブロッコリーおかか和え,味付け海苔	手作りピザ
28	火	野菜スナック	御飯,豆乳汁,たらのかぼ焼き,さつまいもサラダ	しょうゆせんべい
29	水	バナナ,あげまる	チンゲン菜とじゃがいものスープ,オムライス,はるさめサラダ,バナナ	手作りかぼちゃマフィン
30	木	かぼちゃせんべい	パン・コッパパン,ミネストローネスープ,カボチャグラタン きゅうりとにんじんのごまサラダ,かぼちゃせんべい	手作りおはぎ
31	金	豆乳ドーナツ	お弁当	ーロゼリー

朝晩の空気が冷たくなり、少しづつ秋の深まりを感じる季節になりました。秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンですね。戸外遊びなどでたくさん体を動かすこの時期は、エネルギーをしっかりと補う食事が大切です。ごはんやパン、芋類などの主食は体を動かすための大切なエネルギー源！そこに野菜や果物を組み合わせると、ビタミンやミネラルも加わり、疲れにくい体をつくってくれます。たくさん遊んでおなかをすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね。

さて、10/4はSinsinのびのびフェスティバル。今、みどり公園では走りや踊りを楽しんでいる様子うかがえます。たくさん体を動かして、給食の時間を楽しみに園に戻ってきてくれます。子どもたちの好きなメニューだとテンションMAXに…(笑) この時期は残食の減少から食べる量が増えてきたことがわかり子どもたちは成長しているんだなぁと実感しています。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れて子どもたちの成長を後押ししていきます。

秋のエネルギー源



☆秋鮭

産卵期に向けて脂がのり、ビタミン類が豊富な時期です。ビタミンDはカルシウムの定着を助け、骨を強くすることにも貢献します。



☆きのこ類

ビタミンB群が豊富で、疲労回復を促します。



☆さつまいも・かぼちゃ

エネルギー源となるでんぷんを豊富に含み、甘くて子どもも食べやすい食材です。ゆっくり消化吸収されるため、腹持ちも良く、血糖値の急上昇も抑えられます。

