



10月 食事だより



2026

☆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	木	ビスコ	御飯,マーボー豆腐,白身魚のフライ,きゅうりとわかめの酢の物	ヨーグルト
02	金	牛乳,お米のリング	牛乳,わかめ御飯,コーンスープ,鶏つくね,キャベツの胡麻マヨネーズあえ	しょうゆせんべい
03	土	せんべい		
04	日			
05	月	イチゴウエハース	御飯,すまし汁(白菜・あげ),鶏肉と野菜の甘酢煮,だし巻き卵	サクッとあられ
06	火	パウムクーヘン	御飯,みそ汁(たまねぎ・豆腐),牛肉とごぼうのしぐれ煮,きゅうりの昆布和え	手作りカルピスゼリー
07	水	バナナ,サクサクスナック	ナポリタン,コンソメスープ,せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり),バナナ	キラキラコーンのお星さま
08	木	牛乳,ペアビスケット	牛乳,わかめ御飯,みそ汁(えのき・白菜),白身魚のカレー天ぷら,ポテトサラダ	芋けんぴ
09	金	牛乳,動物ビスケット	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,秋の焼野菜サラダ	手作りバナボン
10	土	ビスケット	Sinsinのびのびフェス	
11	日			
12	月			
13	火	おこめのせんべい	御飯,大根の澄まし汁,さばの竜田揚げ,小松菜とわかめのしらす和え	手作りハムチーズ蒸しパン
14	水	りんご,野菜のポーロ	御飯,ビーフン汁,筑前煮,小松菜の納豆あえ,りんご	コーンバー
15	木	牛乳,バナナ,おやつカステラ	牛乳,さつまいも御飯,中華スープ,鶏のから揚げ,中華サラダ,バナナ	カリぼてスナック
16	金	豆乳ドーナツ	お弁当日	シリルと山のおんがくたい
17	土	せんべい		
18	日			
19	月	畑のスナック	御飯,五目みそ汁,ささ身チーズカツ,シーチキンサラダ	手作りマシュマロフレーク
20	火	パイン缶,しょうゆせんべい	御飯,みそ汁(豆腐・なめこ),さつまいもと鶏肉の旨辛マヨ炒め,切り干し大根サラダ,パイン缶	ひこうきビスケット
21	水	チーズ	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),たらのかば焼き,かぼちゃのサラダ,ふりかけ	お米のリング
22	木	牛乳,柿,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,柿	ボン菓子
23	金	小魚スナック	お弁当日	ミレービスケット
24	土	クッキー		
25	日			
26	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
27	火	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
28	水	梨,とうもろこしスナック	御飯,豚汁,鮭の幽庵焼き,大学芋,梨	ウエハース
29	木	牛乳,バナナ,ラスク	牛乳,ゆかり御飯,鶏団子の味噌汁,たらのみそ照り,切り干し大根の和え物,バナナ	こつぶあられ
30	金	野菜ジュース,かぼちゃせんべい	野菜ジュース,コッペパン,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こまサラダ,かぼちゃせんべい	手作りおはぎ
31	土	あられ		

秋の涼しさが駆け足でやってきましたね。ついこの間までは、暑さと隣り合わせだったので体が気温の変化についていけず、体調を崩しやすい時期です。体を効果的にリカバリー(疲労回復)させるには、「睡眠」「食事」「入浴(血流促進)」の3つを基本にしたケアが重要となります。まずは、疲労回復に役立つビタミンB群(豚肉や卵など)や、温かい食材を意識して摂りましょう!また、シャワーで済ませず、38~40℃のお湯にゆっくり浸かり血行を促してあげましょう。そして、睡眠中に体の細胞や免疫機能が修復されるので、質の高い睡眠を意識しましょう!

さて、実りの秋は栄養価の高い旬の食材がたくさんでできます。給食に秋の食材が出てくると『きのこ』『りんご』と教えてくれたり、初めて食べる栗ご飯を『おいしー』と伝えてに来てくれたりします。食べてみて美味しいと感じることもあれば、思っていた味と違ったり、まだちょっと苦手だったりすることもありますね。まずは【見たことがある】・【触ったことがある】・【においを嗅いだことがある】と、食べ物との出会いを少しずつ増やしていけたらと思います。今月は新しい秋メニューを取りいれてみました。新メニューを目の前にして子どもたちがどんな顔をみせてくれるのか…楽しみです♪



新米、..
はじまりました



先月中ごろから、給食でも新米が登場しています。給食で提供するお米は7分つき米なので、新米だと気づきにいかかもしれません(笑)が、新米は水分を多く含んでいて、みずみずしく、香りや粘りが強いのが特徴です。ちなみに…タンパク質や炭水化物などの主要な栄養素は、新米も古米もほぼ同じです。

7分つき米が現代に
選ばれやすい理由



硬いゆかの大半が取り除かれているため、白米と同じようにふっくらと柔らかく、甘みのあるご飯が炊き上がる

白米とほぼ同じように研いで、通常の炊飯モードで手軽に炊くことができる

「健康には気を遣いたいけれど、美味しいご飯を食べたい」「玄米はハードルが高い」という現代人のライフスタイルに最もマッチしている

白米に比べて食物繊維は約1.7~2倍、ビタミンB1は約3倍と圧倒的に高い栄養価