

# 10月予定献立表

上三川幼稚園

2025年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま			きいろのなかま
日	曜					みどりのなかま		さけのなかま	
1	水	麦茶 だいこん煮	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツとかぶのサラダ りんご牛乳	麦茶 ヨーグルト (幼児) ウエハース	豚肉 牛乳 ヨーグルト	生姜 キャベツ かぶ にんじん りんご	米 砂糖 ごま ウエハース	
2	木	麦茶 さといも煮	ごはん	れんこんハンバーグ がんもとこんにゃくの煮物 麩のみそ汁 牛乳	麦茶 スイートポテト	豚肉 牛乳 がんもどき 卵	れんこん 玉ねぎ にんじん 椎茸 いんげん ねぎ	米 バン粉 片栗粉 こんにゃく 砂糖 麩 さつま芋 バター	
3	金	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	はんぺんフライ ひじきの五目煮 じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 まんじゅう	はんぺん ひじき 油揚げ 牛乳	にんじん いんげん 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	
4	土	麦茶 ビスケット	ごはん	中華丼 焼売 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 焼売 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 筍 チンゲン菜 生姜 にんにく パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい	
5	日								
6	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	いわしの生姜煮 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 牛乳	麦茶 コアントスト	いわし 牛乳 ハム チーズ	生姜 ごぼう グリンピース にんじん キャベツ たまねぎ コーン	米 砂糖 白滝 ごま油 ごま 食パン マヨネーズ	
7	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	焼肉炒め ツナときのこのポテトサラダ グレープフルーツ 牛乳	野菜ジュース せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	ピーマン 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 舞茸 野菜ジュース グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ せんべい	
8	水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉の唐揚げ かぼちゃのいりこ煮 なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 メーフルパンケーキ	鶏肉 煮干し 牛乳	生姜 にんにく かぼちゃ ほうれん草 なめこ にんじん	米 片栗粉 サラダ油 ホットケーキ メーフルシロップ ねぎ	
9	木	麦茶 だいこん煮	ごはん	卵と鶏肉の煮物 白菜とえのきのおかか和え 高野豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 ぶどうゼリー	鶏肉 うすら卵 かつお節 高野豆腐 牛乳	生姜 白菜 えのき にんじん 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 サラダ油 ゼリー	
10	金	麦茶 さといも煮	ごはん	みそそば丼 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁	麦茶 ビスケット	鶏肉 卵 牛乳	椎茸 ねぎ しめじ 生姜 きぬさや もやし きゅうり にんじん 玉葱	米 砂糖 ごま油 春雨 ごま ビスケット	
11	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ ほうれん草のお浸し パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	れんこんはさみ揚げ パーコン 牛乳	ほうれん草 パナナ	米 せんべい	
12	日								
13	月			スポーツの日					
14	火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ほっけの塩焼き 大根のそぼろ炒め きのことさつま芋のみそ汁 牛乳	麦茶 カステラサンド	ほっけ 鶏肉 牛乳	大根 グリンピース 玉ねぎ 舞茸 ごぼう 椎茸	米 砂糖 ごま油 さつまいも カステラ	
15	水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	肉団子の甘酢あん もやしのナムル わかめスープ 牛乳	麦茶 シュガーラスク	豚肉 牛乳	ねぎ 生姜 もやし きくらげ にんじん 大根 椎茸	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 食パン マーガリン グラニュー	
16	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばのみぞれ煮 じゃが芋のみそ煮 かんぴょうすまし汁 牛乳	麦茶 肉まん	さば 卵 牛乳	生姜 大根 かんぴょう にんじん 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 サラダ油 肉まん	
17	金	麦茶 さつまいも煮	パン	コーンクリームシチュー ひじきのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 栗おこわおにぎり	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース 水菜 大根 パナナ	ロールパン じゃが芋 サラダ油 シチューミックス ごま油 栗	
18	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ おかか和え オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳	キャベツ にんじん コーン オレンジ	米 せんべい	
19	日								
20	月	麦茶 だいこん煮	ごはん	きのこチキンカレー ごまマヨサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	舞茸 しめじ マッシュルーム ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんにく グレープフルーツ	米 サラダ油 カレールウ ごま マヨネーズ マカロニ	
21	火	麦茶 さといも煮	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き もやしサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 パウムクーヘン にぼし	鮭 チーズ 豆腐 牛乳 煮干し	にんにく もやし にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	米 サラダ油 マヨネーズ ドレッシング パウムクーヘン	
22	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん (なめ茸)	豆腐の変わり揚げ ブロッコリーとコーンの和え物 なすのみそ汁 牛乳	麦茶 ナポリタンソテー	豆腐 鶏肉 かつお節 油揚げ 牛乳 パーコン	なめだけ にんじん ねぎ 生姜 枝豆 ブロッコリー コーン なす 玉ねぎ ピーマン	米 サラダ油 スパゲティ 砂糖	
23	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉のごま照り焼き キャベツとハムのマリネサラダ かぶのスープ 牛乳	麦茶 スティックパン	鶏肉 ハム 牛乳	キャベツ にんじん かぶ 玉ねぎ	米 砂糖 ごま スティックパン	
24	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハンバーグ グリルポテト コロコロ野菜のチーズスープ バイン缶 牛乳	麦茶 プリンタルト	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ にんじん かぶ コーン バイン缶	米 バン粉 サラダ油 じゃが芋	
25	土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 餃子 牛乳 豚肉	ネギ にんじん 筍 椎茸 生姜 にんにく パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい	
26	日								
27	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	厚揚げとにらの炒め煮 たまごサラダ 春雨スープ 牛乳	麦茶 コーンチーズリゾット	豚肉 厚揚げ 卵 牛乳 パーコン チーズ	玉ねぎ にら にんにく 生姜 にんじん ブロッコリー きゅうり 水菜 えのき コーン	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨 バター	
28	火	麦茶 さといも煮	ごはん	豚バラ大根炒め 煮卵 わかめのみそ汁 牛乳	麦茶 みかんクリームコッペパン	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	大根 万能ねぎ 生姜 えのき 玉ねぎ みかん	米 砂糖 ごま油 コッペパン ホイップクリーム	
29	水	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハヤシライス じゃこひじきサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい かみかみ昆布	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース 水菜 大根 オレンジ	米 じゃが芋 ハヤシルウ ごま油 砂糖 せんべい	
30	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	肉じゃが煮 納豆しらす和え パナナ 牛乳	麦茶 おでん	豚肉 納豆 しらす 牛乳 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのき ほうれん草 パナナ 大根	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 砂糖 ごま油 こんにゃく	
31	金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ハロウィンカレー コーンサラダ みかん 牛乳	麦茶 パンキンパロア	豚肉 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり みかん	米 カレールウ ドレッシング パロア	

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。



		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	477 Kcal	17.5g	15.0g	218mg	1.2g
	以上児	555 Kcal	20.5g	17.6g	232mg	1.4g

- 10月 14日 旬の食材…さつま芋・舞茸・椎茸
- 10月 24日 お誕生会
- 10月 28日 肉の日メニュー（豚バラ大根炒め）

# きゅうしよくだより



今年も酷暑でしたね。『春・夏・秋・冬』の四季を感じる事が出来ません。夏～！が長い(汗) 残暑もようやく終わり、気持ちの良い秋空が広がる季節となりました。旬の食材は美味しいですが、「食欲の秋」という言葉があるように、一年を通して、最も美味しい食材が並びます。美味しいご飯をたくさん食べ、体調管理に気を付け、子どもたちとともに充実した秋を過ごしましょう。



## 十五夜 10月6日

お月見のお供え物といえば、いーの一番に思い浮かべることが多い「月見団子」。供え物をするのは中秋の名月とともに、平安時代に中国から伝わった風習といわれています。中国では伝統菓子である月餅を供える風習がありますが、日本では芋類や豆類を供え、形を変え、今の月見団子になったそうです。

### ▶月見団子にこめられた思い

その昔、農民たちは月の満ち欠けで時の流れを計り、季節の変化を感じ取って農作業をしていました。そんな農民たちにとって、秋は作物の収穫期。月が満ちた姿を模した丸い団子は、豊作への祈りや感謝はもちろん、物事の結実や幸福の象徴ともされ、供えた後の団子を食べることで健康と幸福を得られると考えられています。

月がよく見える場所に台を置き、十五夜には15個の団子を大皿にうず高く盛るのが昔ながらの伝統的な供え方。山のような形に団子を積むのは、一番上の団子が霊界に通じると信じられていたからともいわれています。

中秋の名月は、サトイモやサツマイモの収穫時期に当たります。豊作を祝う祭りのような意味も込められていました。サトイモなどの収穫物を供える風習を残す地域も多く存在しています。

### ▶ススキを飾る理由

古来日本では、背の高い稲穂は神様が降り立つ「依り代（よりしろ）」だと信じられてきました。そのため神様へのお供え物として米や稲穂をよく用いましたが、中秋の名月の時期はまだ穂が実る前であり、それで、形が似ているススキを稲穂の代わりに供えたことが風習の起源だといわれています。

またススキには邪気を払う力があると考えられており、中秋の名月のススキには、災いなどから収穫物を守り、次の年の豊作を願うという意味も込められています。地域によっては、その1年を災いなく過ごすことができるように、お供えしたススキを捨てずに庭や水田に立てたり軒先に吊ったりする風習もあります。



## 秋のイベントとして年々人気が高まるハロウィン。

実は、ハロウィンとは二千年以上もの歴史があるお祭りなのです。長い年月を経て、ヨーロッパ各地そしてアメリカへと伝播し、宗教行事や各地の風習と複雑に混ざり合って発展していきました。ハロウィンを楽しんでくださいね・・・トリック・オア・トリート♪



## 10月10日は 「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから毎年10月10日は「目の愛護デー」とされています。



目をもっとも良く育つ時期の子供たちが、元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。ここでは、目に良いとされている栄養素とそれらを多く含む食べ物についてご紹介します。

### ビタミンAのはたらきは？

- ・目の働きをたすける
- ・粘膜をつよくする
- ・肌を健康にたもつ
- ・骨や歯の発育をたすける

### ビタミンAが不足すると？

- ・暗いところで目が見えにくくなる
- ・かぜをひきやすくなる
- ・肌がカサカサになる

### ビタミンAが多い食べ物は？

- ・レバー・牛乳・卵・うなぎ
- ・カボチャ、にんじん、ほうれん草など色の濃い野菜

※油といっしょにとると吸収されやすい！

## 目にいい栄養素と食べ物

### ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバーなど



### ビタミンB群

豚肉、たまご、にんにくなど



### ビタミンC群

パプリカ、レモンなど



### ビタミンE

アーモンド、かぼちゃなど



### アントシアニン

ブルーベリー、なすなど



DHA…いわし、さばなどの青魚

