

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	28	きのこの豆乳シチュー 切り干しのカレー炒め くだもの	ごはん	豚挽肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ マッシュルーム 豆乳 ルウ グリンピース 切り干し大根 もやし ビーマン ベーコン カレー粉	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	7 21	ごぼう入り松風焼き 小松菜のきつね和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏挽肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 しいたけ みそ ごま 小松菜 油揚げ かつお節 豆腐 玉ねぎ 人参 わか め ねぎ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
火	1 15 29	ちゃんぽん麺 ごぼうサラダ くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ も やし かまぼこ きくらげ むきエビ ガラスープ ごぼう キャベツ 人参 ハム マヨネーズ すりごま	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	火	8 22	中華丼 マカロニサラダ くだもの	ごはん	白菜 豚肉 玉ねぎ 人参 きくらげ しいたけ むきエビ かまぼこ 中華 スープ ごま油 マカロニ ジャがいも コーン缶 かにかまぼこ マヨネーズ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ
水	2 16 30	こぎつねごはん 揚げしゅうまい かきたま汁 くだもの	ごはん	油揚げ 鶏挽肉 コーン缶 土しょう が しょう油 しゅうまい カレー粉 てんぷら粉 たまご ほうれん草 え のきだけ 豆腐 かつお節	ふかしいも 牛乳		水	9 23	けんちん汁 さつまいもの天ぷら くだもの	ひじきご飯	大根 鶏肉 人参 豆腐 さといも 平天 しいたけ さつまいも てんぷ ら粉 ごま塩	きのこごはん (エリンギ まつたけのすま し汁)	菓子 牛乳 小魚
木	3 17 31	鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 くだもの	おにぎり ごはん	鮭 キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 白みそ バター レモン汁 豆腐 た まご 鶏挽肉 ごぼう 干しいたけ いんげん	カルシウム おにぎり (ちりめんじゃこ かつお節 ごま)	菓子 牛乳 するめ	木	10 24	ししゃもフライ ひじきサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	ししゃも たまご 小麦粉 パン粉 油 キャベツ きゅうり ひじき コ ーン缶 マヨネーズ 麩 わかめ 玉 ねぎ えのきだけ ねぎ じゃこ みそ	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
金	4 18	きのこカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 し いたけ しめじ マッシュルーム ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	グレーゼリー 牛乳 (グレープジュース 砂糖 生クリーム 牛乳 ゼラチン)		金	11	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム ルウ キャベツ 青菜 ひじき ごま かつ お節	きなこマカロニ 牛乳 (マカロニ きなこ 砂糖)	
土	5 19	パン 牛乳					土	12 26	パン 牛乳				
金	25	たんじょう会	さつまいもごはん スパゲティサラダ	揚げぎょうざ すまし汁 くだもの			金		さつまいも バター ごま塩 油 ぎょうざ 油 スパゲティ キャベツ きゅうり 人 参 ハム マヨネーズ 豆腐 花麩 かまぼこ みつば かつお節			シュークリーム 牛乳	



食欲の秋です。いもやきのこ、果物に新米・・・
子どもたちの食欲の増える時期です。食べ物の旬を知り味わうことで豊かな感性を
育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを味わいましょう。

【新米】

日本人の主食、お米が収穫の時期をむかえます。
秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう。

◎お米はエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・
ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

◎お米は「粒」なので、パンや麺などの「粉」よりも
しっかり噛むことができます。またお米は
よく噛むとあま味がしておいしくなります。

◎お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることが
できるので様々な食品をバランスよく
食べることができます。



*新米と呼ばれる時期はいつ？
新米は夏から秋にかけて収穫され
その年の12月31日までに精米され、
包装されたお米のことです。
精米日が新しいものの方がおいしいと
されているので、買う時は精米日を
確認してみましょう。

*新米のおいしい炊き方
*新米はやわらかいので優しくとぎましょう。
*新米は水分が多いので水は少し少なめに
しましょう。



【さつまいも】

ホクホクして甘みがあるので、焼いも、お菓子、天ぷら煮物など
幅広い料理に使えます。
食物繊維が豊富で、便秘解消に効果アリ(´▽`)☆
また、熱に強いビタミンCが、冬にむけての風邪予防や
カサカサになりがちな肌を予防ので、おやつなどで
さつまいもを食べるのもいいですね。
また、さつまいものツルにもこれらの栄養素は含まれています。
ゆでてアクぬきをし、ごま油で炒めてしょう油、砂糖で味付け、
きんぴら風にするとおいしく食べられます。
今年も園庭で作っているさつまいもが楽しみです♡



※今月のお茶は「ほうじ茶」です
※乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です
※参考資料「こどもの栄養」他



ハロウィンは古代ケルト民族が行っていた先祖の霊を迎え、
秋の収穫を祝うお祭りが起源とされています。先祖の霊だけでなく
悪霊も一緒にやってきて、子どもや作物、家畜などに悪さをすると
恐れられていました。そのため悪い霊を追い払う方法として、
怖い衣装をしたといわれています。
ハロウィンを象徴するランタンはケルト民族の収穫祭では「かぶ」で
作られていたのですが、アメリカに伝わったときに、10月が収穫期の
「かぼちゃ」で作られるようになりました。
ハロウィンは日本で人気のイベントで、この時期に食べ頃をむかえる
かぼちゃを使った料理やお菓子がたくさんできます。



【食育クイズ】

Q きのは日本でいつごろから食べられている？

- ① ② ③
縄文時代 弥生時代 江戸時代

A ① 縄文時代
きのは、今から4000年以上前から日本で食べられ
てきました。世界での食用の歴史はさらに古く、
古代ローマ時代からたくさんのかこの料理が
あったことがわかっています。

Q 米から作られている食べ物はどれでしょう？

- ① ② ③
ようかん せんべい マシュマロ

A ② せんべい
うるち米の粉を練り、平たく伸ばして
乾燥させ、焼いたものがせんべいです。
米どころの新潟県は、米菓産業が有名です。