



10月のこんだて

令和8年度 東山こども園

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	26	揚げしゅうまい 切り干し大根のごまネーズ きのこたまごのスープ くだもの	こぎつね ごはん	鶏挽肉 油揚げ 人参 コーン缶 土 しょうが バター 切干大根 キャベ ツ マヨネーズ ごま えのきだけ しいたけ マロニー 鶏挽肉 たまご ごま油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	5 19	ごぼう入り松風焼き 小松菜の塩昆布和え みそ汁 くだもの	おにぎり	鶏挽肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 しい たけ みそ ごま 小松菜 塩昆布 ちくわ かつお節 ごま 麩 玉ね ぎ わかめ えのきだけ 油揚げ ねぎ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
										ごはん			
火	13 27	けんちん汁 さつまいもの天ぷら くだもの	おにぎり	鶏肉 人参 大根 豆腐 しいたけ さといも 平天 油揚げ さつまいも てんぷら粉 ごま塩 油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	火	6 20	エビフライ ポテトサラダ わかめスープ くだもの	おにぎり	えび たまご 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも きゅうり コーン缶 人 参 ハム マヨネーズ わかめ 玉ね ぎ 豆腐 人参 コンソメ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚
			ごはん	ごはん									
水	14 28	魚のステーキソースかけ はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	魚 片栗粉 油 玉ねぎ 砂糖 しょ う油 酢 マロニー かにかまぼこ キャベツ きゅうり ドレッシング 豆腐 油揚げ 玉ねぎ もやし みそ	★なめだけの ごはん 〔ツナ しょう油〕	菓子 牛乳 小魚	水	7 21	きのこの豆乳シチュー 切干大根のカレー炒め くだもの	おにぎり	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ マッシュルーム 豆乳 ルウ 切干大根 もやし ピー マン ベーコン カレー粉	カレー・昆布 ごはん 〔昆布佃煮 マヨネーズ〕	菓子 牛乳 するめ
			ごはん							ごはん			
木	1 15 29	ちゃんぽん麺 れんこんサラダ くだもの	おにぎり	中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人 参 きくらげ かまぼこ むきエビ ガラスープ れんこん キャベツ ハ ム きゅうり コーン缶 マヨネーズ	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	木	8 22	魚のケチャップ煮 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり	魚 片栗粉 油 ケチャップ ソース わかめ キャベツ かにかまぼこ き ゅうり 酢 豆腐 油揚げ もやし ねぎ みそ	★ふかしいも 牛乳	
			ごはん							ごはん			
金	2 16	きのこカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 し めじ しいたけ マッシュルーム ル ウ キャベツ きゅうり ドレッシング	★きなこマカロニ 牛乳 (マカロニ きなこ 砂糖)		金	9 23	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マ ッシュルーム グリンピース ルウ キャベツ 青菜 ひじき すりごま	★ココアゼリー 牛乳 〔みるくココア 砂糖〕 〔牛乳 ゼラチン〕	
土	3 31	パン 牛乳					土	10	パン 牛乳				
	17	うどん会					土	24					
金	30	たんじょう会	さつまいもごはん マカロニサラダ	揚げぎょうざ すまし汁 くだもの					さつまいも バター ごま塩 こめ ぎょうざ 油 マカロニ キャベツ ハム きゅう り コーン缶 マヨネーズ 豆腐 花麩 人参 かまぼこ みつば かつお節	シュークリーム 牛乳			

【旬の食材】
実りの秋、食欲の秋です。いもやきのこ、果物に新米・・・。
子どもたちの食欲も増える時期です。今は一年中なんでも手に入れることができますが、
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。食卓にもそれぞれの
季節の旬のおいしい食材を取り入れてみましょう。

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、冬に向けての風邪予防や
カサカサになりがちな肌を予防するのでおやつなどでさつまいもを
食べるのもいいですね。

さつまいものツルにもこれらの成分は含まれています。茹でてあく抜きをし、
ごま油で炒めてしょう油・みりんで味付け。きんぴら風に少し濃いめの
味付けにすると、白いご飯にぴったりです。園庭で栽培中のさつまいものツル。
さっそくおいしくいただきます(^_^)

参考資料 こどもの栄養 他



食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が
非常に高い食材です。稲作は中国から日本に伝わり、弥生時代中ごろまでには
東北地方まで広がったと考えられています。温度の高い日本の気候は、
米作りに適していたのでしょう。
秋の味覚とあ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。

●お米は淡白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。
理想的な食事の目安は
「ごはん6割＋おかず4割」



●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。よく噛むと甘くおいしく
なります。



●新米のおいしい炊き方
新米は柔らかいのでやさしくとぎましょう。
新米は水分が多いので水は少し少なめに
しましょう。

★は手作りおやつです

食育クイズ

Q 新鮮な卵を10%の食塩水の中に入れると
どうなる？
① 沈む ② 浮く ③ 回転する

A ① 沈む
新鮮な卵は沈みますが、古い卵は殻に開いた
小さな穴から空気が入り込み、浮くように
なります。ただしそうならないこともあるので
必ず賞味期限を確認しましょう。

●「米」は「十八八」という文字から作られたといえます。
お米ができるまで88回の手間がかかるということを
意味しているそうです。お米だけでなく、野菜やお肉、
魚も時間と手間をかけて作られていることを子どもたちに
伝えていきたいですね。