

おおきくなあれ

令和7年. 10月

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、
まいたけ、えのき…まつたけ！今は菌床栽培により安定的に生産され通年出回っていますが、本来の旬は秋です。

きのこ



りんご

今の季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。

ほくほくおいしいさつまいも♪ゆっくり加熱することで酵素が働き、でんぷんが糖に分解されて甘さが増します◎



さつまいも



鮭

秋鮭は、油分が控えめであっさりしているのが特徴です。きのこと一緒にバターでホイル焼きにしたり、フライやムニエル、みりん漬け焼きにしていadakimashyou.

今江こども園食育クッキング🍴 ～未満児～

食に興味を持つきっかけになればいいなと、いろいろな活動をしています。

〈赤組〉おにぎり

ご飯が炊ける様子を見て、出来上がったご飯をラップに包んで、自分たちでにぎしました！



〈桃組〉フルーツポンチ



バナナをつぶして、スプーンでまぜまぜ♪りんごの皮むきも見学しました！



〈ひよこ組〉ヨーグルトあえ

バナナを袋に入れて、つぶしました！不思議な感触に興味津々なこどもたちでした♪



日	曜	10月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	水	鶏肉のマーマレード煮、さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 かぼちゃのホットケーキ	ごはん 牛乳、バナナ
2	木	魚の味噌煮、納豆和え、のっぺい汁	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ウエハース
3	金	岩石揚げ、ほうれん草のお浸し、豚汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、チーズ
4	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、ビスケット
6	月	さつまいもと青菜のクリーム煮、ちりじゃこサラダ トマト	お月見ゼリー ウエハース	パン 牛乳、せんべい
7	火	ポークビーンズ、ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	ジョア クラッカー	ごはん ヨーグルト
8	水	手作りさつま揚げ、ひじきときゅうりの和え物 けんちん汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ボーロ
9	木	豚肉のしょうが焼き、コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 肉まん	ごはん 牛乳、バナナ
10	金	ちくぜん煮、はるさめのごま酢和え、トマト	牛乳 バームクーヘン	ごはん 牛乳、ビスケット
11	土	いなりうどん、ヨーグルト		牛乳、ウエハース
13	月	スポーツの日		
14	火	チキンカツ、大根サラダ、味噌汁	牛乳 マカロニきなこ	わかめごはん 牛乳、せんべい
15	水	チキンポトフ、小松トマトの梅スパサラダ チーズ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ボーロ
16	木	マーボー豆腐、揚げシューマイ、わかめフレンチ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、ウエハース
17	金	魚の塩焼き、ひじきサラダ、コロコロスープ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、バナナ
18	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、ビスケット
20	月	カレーシチュー、切干大根のゴマネーズあえ トマト	牛乳 メープルマフィン	カレーライス 牛乳、チーズ
21	火	大豆ハンバーグ、マセドアンサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット	ごはん ヨーグルト
22	水	魚の立田揚げ、わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ボーロ
23	木	豚肉と大豆の磯煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ、りんご	ジョア クラッカー	ゆかりごはん 牛乳、ウエハース
24	金	ポークシチュー、バンサンスー、チーズ	フルーチェ 小魚(以上児)	パン 牛乳、バナナ
25	土	焼きそば、ヨーグルト		牛乳、せんべい
27	月	カレー肉じゃが、ツナサラダ、トマト	牛乳 ミシュケ	ごはん 牛乳、ボーロ
28	火	五目ごはん、鶏の唐揚げ、春雨サラダ すまし汁	牛乳 ケーキ	五目ごはん 牛乳、せんべい
29	水	タンドリーチキン、キャベツのサラダ 白菜スープ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、チーズ
30	木	白身魚フライ、ドレッシングサラダ、味噌汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、りんご
31	金	江戸っ子煮、和風サラダ、バナナ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ビスケット

○

☆

今江こども園の給与目標量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	360kcal	18.2g	15.9g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	501kcal	20.6g	17.4g	1.3g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。
○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。