

10月

京料理花萬



給食だより



10月に入り、朝夕はひんやりとした空気を感じるようになりました。園庭の木々も少しずつ色づき、どんぐりや落ち葉ひろいが楽しい季節です。さつまいもや栗、きのこなど秋の味覚がたくさん出回り、食欲もぐんとわいてきますね。栄養いっぱいの旬の食べ物をしっかり食べて、元気に遊び、実りの秋を楽しみましょう。



読書の秋と食べもののおはなし



秋は「読書の秋」といわれる季節です。ゆったりとした時間に、本をひらいて楽しむのにぴったりですね。絵本や物語の中には、食べものが登場するものがたくさんあります。

たとえば、パンやくだものが出てくる絵本、野菜を育てるお話など、子どもたちが親しみやすい絵本も多くあります。絵本を通して「食べてみたいな」「これはどんな味がするのかな」と思う気持ちが、食への関心につながります。また、食べものを大切にする気持ちや、作ってくれる人への感謝の心を育てるきっかけにもなります。実りの秋には旬の食材もたくさんありますので、絵本といっしょに味覚の秋も楽しんでいただければと思います。

衣替えと体調管理のお話

10月は朝夕の気温が下がり、日中との寒暖差が大きくなる季節です。この時期は体温の調節がむずかしく、風邪をひきやすくなります。衣替えで服装を工夫しながら、体を冷やさないようにすることが大切です。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいため、食事や生活習慣にも気を配りましょう。ビタミンCを多く含むみかんや柿、りんごなど秋の果物は、風邪予防にも役立ちます。旬の食材を取り入れながら栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な休養をとることで、元気に秋を過ごすことができます。



苦手な野菜を食べやすくする工夫

新鮮で旬のものを選ぶ

旬の野菜は、水分、甘味が強く美味しく食べられます。

切り方を変える

繊維に沿って切ると苦みが和らぎます。せんにをたって切ると噛みやすくなります。

下茹でをする

あくや匂い、苦み、辛味が強い野菜(ごぼう、ピーマン、大根など)に効果的です。

一緒に調理する

洗う、ちぎる、皿にのせるなど簡単なことから一緒にやりましょう。

食べたら褒める

一口でもチャレンジをしたら褒めて、自信をつけてもらう。

美味しそうに食べている姿を見せる

周囲の大人が美味しく食べている姿を見せましょう。

南瓜プリン



材料(2人分)

◎かぼちゃ(皮をむいたもの):100g ◎卵:1個
◎牛乳:100ml ◎砂糖:20g

作り方

かぼちゃは一口大に切り、柔らかくなるまで加熱する。

かぼちゃをつぶし、卵・牛乳・砂糖と混ぜる。

耐熱カップに流し入れ、蒸し器またはオーブンで約15分蒸す/焼く。冷やして完成。

※甘さはお好みで調整できます。

献立一覧表

2025年 10月 [モーツァルト]

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)	
屋食		おついたち赤飯 さばの幽庵焼き ひろすの炊いたん 麩とわかめのすまし汁 一品：じゃがいもの金平		くりごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：梨		◎バイキング 照り焼き豆腐ハンバーグ 根菜とひじきの和風煮 ●フライドポテト 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ		チキンライス いんげんのソテー コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ	
	屋間食	生クリームサンド 牛乳		手作りパン 牛乳		麩のラスク 牛乳		カスタードロール 牛乳	
成分値		<一日合計> エネルギー 645 kcal 蛋白質 29 g 脂質 24 g 炭水化物 87 g 鉄 3.4 mg 塩分 2.6 g		<一日合計> エネルギー 658 kcal 蛋白質 23 g 脂質 18 g 炭水化物 106 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.7 g		<一日合計> エネルギー 604 kcal 蛋白質 22 g 脂質 24 g 炭水化物 81 g 鉄 5.7 mg 塩分 1.8 g		<一日合計> エネルギー 520 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g 炭水化物 79 g 鉄 1 mg 塩分 1.5 g	
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)			
屋食	豚肉の生姜焼き ほうれん草ののり納豆あえ じゃがいもとしめじの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 七分つき米 一品：なすの中華風	肉豆腐の卵とじ 青菜のお浸し 麩としいたけのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	鮭のみそネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ 大根とわかめのすまし汁 七分つき米 一品：きのこのレモン醤油和え	◎郷土料理in長崎 トルコライス (ピラフ) トルコライス (とんかつ) トルコライス (スパゲティ) コンソメスープ フルーツ：バナナ	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ フルーツ：りんご			
	屋間食	じゃこトースト 牛乳	大学いも 牛乳	ちんすこう 牛乳	ごまトースト 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳		
成分値	<一日合計> エネルギー 516 kcal 蛋白質 22 g 脂質 17 g 炭水化物 74 g 鉄 2.7 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 527 kcal 蛋白質 18 g 脂質 19 g 炭水化物 75 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> エネルギー 602 kcal 蛋白質 26 g 脂質 19 g 炭水化物 86 g 鉄 3.4 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 476 kcal 蛋白質 24 g 脂質 16 g 炭水化物 64 g 鉄 2.4 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 526 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 74 g 鉄 0.9 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 468 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 66 g 鉄 1.4 mg 塩分 2.9 g			
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)			
屋食	スポーツの日	かれいのきのこあんかけ ささ身とキャベツの和え物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：柿	おにぎり (わかめ) しょうゆラーメン 三色ナムル フルーツ：グレープフルーツ	鶏肉の味噌漬け焼き 卵の花 麩と玉ねぎのすまし汁 七分つき米 一品：さつまいもの甘煮	さばのみぞれ煮 根菜の金平 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ビビンバ丼 キャベツときゅうりの酢の物 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ：りんご			
	屋間食	きなこマカロニ 牛乳	フライドポテト 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	抹茶ういろう 牛乳	カスタードロール 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 448 kcal 蛋白質 23 g 脂質 8.7 g 炭水化物 74 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 641 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16 g 炭水化物 112 g 鉄 1.3 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 616 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20 g 炭水化物 93 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 555 kcal 蛋白質 21 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 2.3 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 559 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 84 g 鉄 2 mg 塩分 1.7 g			
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)			
屋食	松風風焼き ひじき豆 えのきと油揚げのす 七分つき米 一品：さつま芋のバ	チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	さつまいもコロッケ ぜんまいと竹輪の炊 豆腐となめこの味噌 七分つき米 フルーツ：バナナ	焼肉炒め きゅうりとトマトの 中華風コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：オレンジ	あじのカレー風味焼 れんごんの金平風 麩とわかめのすまし 七分つき米 一品：きゅうりと竹	そばめし 白菜のごま和え コンソメスープ フルーツ：オレンジ			
	屋間食	いももち 牛乳	ごまドーナツ 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳		
成分値	<一日合計> エネルギー 523 kcal 蛋白質 24 g 脂質 19 g 炭水化物 70 g 鉄 4.4 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 649 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g 炭水化物 101 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 556 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g 炭水化物 91 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 506 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16 g 炭水化物 73 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 498 kcal 蛋白質 20 g 脂質 13 g 炭水化物 80 g 鉄 2 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 524 kcal 蛋白質 15 g 脂質 15 g 炭水化物 86 g 鉄 1.5 mg 塩分 1 g			
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)				
屋食	五目マーボー豆腐 キャベツのごま和え 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	さばの塩焼き 千切煮 なすと油揚げのすまし汁 七分つき米 一品：里芋のから揚げ	鶏肉と卵の親子煮 三色なます ほうれん草としらすの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	擬製豆腐 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 一品：れんごんの炒め煮	◎ハロウィンメニュー バターライス かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ：バナナ				
	屋間食	コーントースト 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	りんごゼリー 牛乳	おにぎり (かつお&チーズ) 牛乳	ハロウィンクッキー 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー 510 kcal 蛋白質 19 g 脂質 21 g 炭水化物 68 g 鉄 2.1 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 570 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g 炭水化物 85 g 鉄 2.5 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 498 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16 g 炭水化物 70 g 鉄 2.4 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 551 kcal 蛋白質 21 g 脂質 14 g 炭水化物 89 g 鉄 3.2 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 483 kcal 蛋白質 15 g 脂質 16 g 炭水化物 78 g 鉄 1.4 mg 塩分 0.5 g				

*都合により献立を変更することがあります。