

10月の行事・予定こんだて

いたやと小規模保育園 ことり

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
				鉄分アップDAY	
		・ごはん *麻婆豆腐 *わかめとツナのサラダ *卵スープ	・ごはん *鮭ときのこの バター醤油焼き *磯香和え *みそ汁	・ごはん *すき焼き煮 *キャベツのごまサラダ *みそ汁 ・バナナ	*炒飯 *もやしのナムル *中華スープ
		《豚ひき肉、木綿豆腐、 玉ねぎ、人参、ピーマ ン、干しいたけ、青ね ぎ》 《わかめ、ツナ、玉ね ぎ、人参、キャベツ》 《卵、えのき、長ねぎ》	《鮭、しめじ、エリンギ、 えのき》 《小松菜、ほうれん草、 もやし、のり》 《油揚げ、玉ねぎ、ごぼ う》	《牛肉、焼き豆腐、白 菜、玉ねぎ、人参、糸こ んにやく》 《キャベツ、もやし、小 松菜、人参、ごま》 《さつま芋、大根、玉ね ぎ》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人 参、青ねぎ》 《もやし、人参、きゅう り、ごま》 《えのき、長ねぎ、玉ね ぎ》
		・牛乳 ☆もものカップケーキ	・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
6	7	8	9	10	11
・ごはん *さばの味噌煮 *塩昆布のサラダ *すまし汁 ・オレンジ	*中華丼 *ビーフンサラダ *わか玉スープ ・バナナ	・ロールパン *カレイの マヨチーズ焼き *ブロッコリー *フレンチサラダ *コンソメスープ	・ごはん *厚揚げのカレー炒め *切干大根の中華和え *もずくスープ ・梨	・ごはん *肉じゃが *ごぼうサラダ *みそ汁	*和風スパゲティ *コールスローサラダ ・バナナ
《さば、玉ねぎ》 《キャベツ、人参、小松 菜、もやし、塩昆布》 《木綿豆腐、長ねぎ、人 参》	《豚もも肉、白菜、人 参、玉ねぎ、たけのこ、 もやし、干しいたけ》 《ビーフン、きゅうり、人 参、玉ねぎ、コーン、ハ ム》 《わかめ、卵、しめじ》	《カレイ、玉ねぎ、チー ズ》 《ブロッコリー》 《キャベツ、きゅうり、玉 ねぎ、人参、ハム》 《エリンギ、白菜、人参 》	《厚揚げ、豚肩ロース、 玉ねぎ、人参、干しい たけ、チンゲン菜》 《切干大根、人参、きゅ うり、もやし、ハム》 《もずく、玉ねぎ、えの き》	《牛肉、じゃが芋、人 参、玉ねぎ、糸こんにゃ く、さやいんげん》 《ごぼう、ツナ、人参、 枝豆、コーン、ごま》 《油揚げ、玉ねぎ、卵、 わかめ》	《鶏むね肉、玉ねぎ、人 参、しめじ、えのき》 《キャベツ、人参、きゅう り、ツナ》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆ふかし芋	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆りんごパウンドケーキ	・牛乳 ・お菓子
13	14	15	16	17	18
		野菜もりもりDAY			
スポーツの日	*ごはん *鮭の塩焼き *おひたし *ひじきの煮物 *豚汁 ・オレンジ	・ごはん *豚肉チャプチェ *さっぱりサラダ *わか玉スープ ・梨	・ごはん *鯛の和風あんかけ *さつまいもサラダ *みそ汁 ・バナナ	*他人丼 *スパゲティサラダ *みそ汁 ・りんご	運動会
	《鮭》 《もやし、ほうれん草》 《ひじき、大豆、人参、 油揚げ、干しいたけ、 さやいんげん》 《豚もも肉、大根、人 参、まいたけ、板こんに ゃく、青ねぎ》	《豚もも肉、春雨、人 参、もやし、玉ねぎ、ピー マン、たけのこ、ごま》 《キャベツ、もやし、人 参、玉ねぎ、きゅうり、の り》 《わかめ、卵、長ねぎ、 》	《鯛、人参、玉ねぎ、ピー マン》 《さつまいも、玉ねぎ、 人参、枝豆、ハム》 《木綿豆腐、玉ねぎ、人 参》	《牛肉、卵、玉ねぎ、し めじ、青ねぎ》 《スパゲティ、玉ねぎ、 人参、きゅうり、ハム》 《じゃがいも、油揚げ、 人参》	
	・牛乳 ☆ジャムサンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ・お菓子	

月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25
			野菜もりもり DAY		
・ごはん *さわらの味噌マヨ焼き *おかか和え *じゃこサラダ *すまし汁	・ロールパン *鶏と野菜のトマト煮 *チーズのサラダ ・りんご	*カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・バナナ	・ごはん *厚揚げ八宝菜 *ささみとひじきの さっぱりサラダ *きのこスープ	・ごはん *鶏の唐揚げ ・キャベツ *卵サラダ *みそ汁 ・バナナ	*牛丼 *みそ汁 ・オレンジ
≪さわら≫ ≪白菜、人参、かつお節≫ ≪ちりめんじゃこ、わかめ、玉ねぎ、人参、キャベツ、枝豆≫ ≪大根、木綿豆腐、青ねぎ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、キャベツ、ホールトマト≫ ≪チーズ、人参、きゅうり、じゃが芋、枝豆、コーン≫	≪牛肉、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶≫ ≪キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン≫	≪豚肩ロース、厚揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、チンゲン菜、干しいたけ≫ ≪ひじき、ささみ、人参、きゅうり、玉ねぎ≫ ≪しめじ、えのき、エリンギ、長ねぎ≫	≪鶏もも肉≫ ≪卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、枝豆≫ ≪しめじ、玉ねぎ、木綿豆腐≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪さつま芋、人参、玉ねぎ、白菜≫
・牛乳・オレンジ ・お菓子	・牛乳 ☆ツナとなめ茸のおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆フルーツゼリー	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子
27	28	29	30	31	
		野菜もりもり DAY			
*親子丼 *春雨サラダ *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *カレイの煮つけ ・煮卵 *スタミナ納豆 *みそ汁 ・梨	*野菜たっぷりラーメン *大根サラダ ・りんご	♪ハロウィンメニュー★ *コーンピラフ *ビーフシチュー *シーザーサラダ ・バナナ	・ごはん *さばの照り焼き *かぼちゃのごま和え *きんぴらごぼう *かき玉汁	
≪鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ハム、ごま≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪カレイ≫ ≪納豆、鶏ひき肉、小松菜、白菜、人参、玉ねぎ≫ ≪里芋、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪中華麺、豚もも肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ、コーン≫ ≪大根、人参、ブロッコリー、ハム、かつお節、ごま≫	≪コーン、玉ねぎ≫ ≪牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、マッシュルーム、食パン≫ ≪キャベツ、ブロッコリー、水菜、人参、食パン≫	≪さば≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪卵、玉ねぎ、しめじ≫	
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆スイートポテト	・牛乳 ☆おかかおにぎり	・牛乳 ☆かぼちゃのチーズケーキ	・ショア ・お菓子	

🥦 給食室より 🥦

・栄養強化のため「ショア」「元気ヨーグルト」を月に一回取り入れています。
 手作りおやつのおにぎりは幼児クラスのみ、「五分づき米」を使用しています。
 ※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。



きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園 ことり 令和7年9月30日

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。

たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう♪

旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成に繋がります。

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、
朝3：昼3：間1：夕3の
割合が望ましいとされています。
また、決まった時間に食べることで、
体内リズムが整います。
特に朝食をとると、寝ている間に下が
った体温を高める働きがあり、1日を
元気に過ごすことができます。
また、間食のおやつは子どもの楽しみ
でもあります🍪
100～200kcalを目安に、
なるべく栄養になるものを用意しま
しょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

◆赤色群◆

主に主菜。たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群◆

主に主食。糖質・脂質（エネルギーになる）
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群◆

主に副菜。ミネラル・ビタミン（体
の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



今が旬！さつまいもを食べよう！

さつまいもの収穫時期は8月頃から11月くらい
までありますが、採れたてより2、3ヵ月貯蔵
した方が甘くなります。

なので、10月の今が美味しい季節。

そんなさつまいもには栄養がたくさんあります！

- ビタミンC【風邪の予防、疲労の回復、肌荒れ防止】
- 食物繊維【便秘改善】
- カリウム【高血圧、むくみ防止】
- ビタミンB1【疲労回復、脳と神経を正常に保つ】
- ビタミンB2【皮膚の健康と体の成長を助ける】

カリウム、ビタミンB、Cは水に溶けやすいので、
お味噌汁などに入れてお汁ごと食べると栄養を
無駄なくとることができます☆



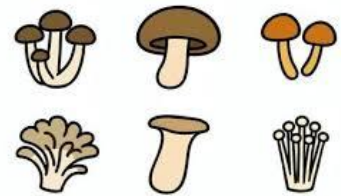
血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。

さんまには血液をサラサラにする成分、
DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エ
イコサペンタエン酸）が多く含まれてい
ます。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、
蒲焼きなど、様々な調理法で味わってみ
てください。



ツナとなめたけの炊き込みごはん



缶詰と瓶詰でできる炊き込みご飯です。
お米の美味しい季節に、手軽に炊き込みご飯を味わいましょう♪

<材料>

- ・米 2合
- ・水 2合の目盛り分
- ・なめたけ 1瓶(120g)
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 米を研ぎ30分ほど浸水させる。
- ② ①になめたけ、ツナ缶(汁ごと)と醤油をいれる。
- ③ 炊飯器で通常モードで炊く。
- ④ 炊きあがったら底からよく混ぜてできあがり！

ツナ缶は水煮でもオイル煮でも
どちらもおいしくできます♪



りんごのパウンドケーキ

<材料(18cmパウンド1台分)>

【りんごフィリング】

- ・りんご 1/2個
- ・グラニュー糖 小さじ1
- ・本みりん 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ2

【パウンドケーキ生地】

- ・無塩バター 100g
- ・グラニュー糖 85g
- ・卵 2個
- ・薄力粉 110g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・本みりん 大さじ2

<作り方>

【りんごフィリング】

- ① りんごは皮をむき、小さめのサイコロ状に切る。
- ② 耐熱容器に3つの調味料を入れ、①を入れラップをせずに600wの電子レンジで6分加熱し、粗熱をとる。

【パウンドケーキ生地】

- ① 無塩バター、グラニュー糖を入れ白っぽくなるまでハンドミキサーで混ぜる。
- ② 卵1個を加え、グラニュー糖が完全に溶けるまでしっかり混ぜる。残りの卵も入れふんわりするまで混ぜ、泡立てる。
- ③ 粉をふるって粉気がなくなるまで混ぜる。
- ④ 冷ましておいたりんごフィリングと本みりんを加え、さらに混ぜる。
- ⑤ 型に生地を流しいれ、ゴムベラなどで表面を整え、170℃のオーブンで約45分焼き、竹串などで刺して生地がついてこなければ完成☆

