



令和7年

# 10月 きゅうしょくだより



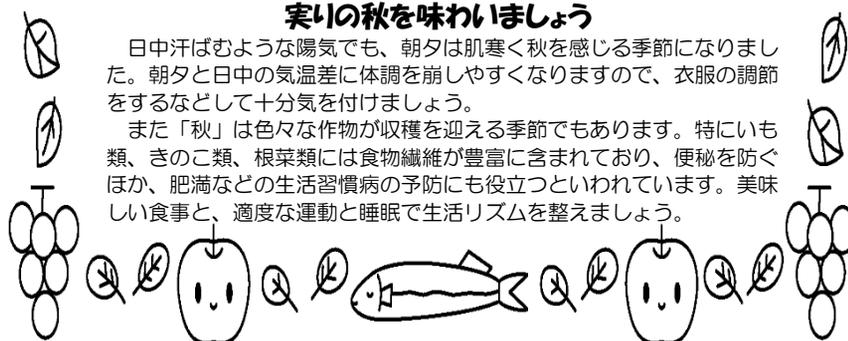
◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	水	卵チャーハン・ポパイサラダ・バナナ・中華風スープ	◎フルーチェ	・ポーロ ・牛乳
2	木	パン・ミートソーススパゲッティ・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・もやしとウインナーのスープ	・せんべい ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
3	金	切り干し大根ご飯・ささみフライりんごソース・白菜ののり和え・バナナ・えのきのみそ汁	・チーズあられ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
4	土	わかめご飯・厚揚げのみそ炒め・焼き麩のすまし汁	・ビスケット	・せんべい
6	月	パン・お月見うどん・ちくわの磯部揚げ・彩りサラダ・りんご	◎うさぎケーキ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
7	火	ビビンバ丼・シルバーサラダ・バナナ・野菜スープ	◎フライビーンズ ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
8	水	えび天ご飯・じゃが芋とごぼうのサラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁	・せんべい ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
9	木	ご飯・ホイコーロ・にんじんシリシリ・バナナ・豆腐のすまし汁	◎チキンナゲット ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
10	金	パン・焼きそば・小籠包・オレンジ・じゃが芋のみそ汁		・ビスコ ・牛乳
11	土	運動会		
13	月	🇯🇵 スポーツの日		
14	火	もやし丼・和風サラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・ごまビス ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳
15	水	麦ご飯・さつま芋の酢豚風・華風サラダ・バナナ・卵入りみそ汁	◎ツナマヨおにぎり	・ポーロ ・牛乳
16	木	パン・豆腐のキッシュ・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	・サッポロポテト ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
17	金	キーマカレー・ツナサラダ・りんご	・原宿ドッグ(チーズ味) ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
18	土	菜めし・ハンバーグ・野菜サラダ・青菜のみそ汁	・ビスケット	・せんべい
20	月	麦ご飯・サバのみそ煮・三色ごま和え・りんご・冬瓜汁	◎きなこ揚げパン ・牛乳	・せんべい ・ミルク
21	火	パン・鶏肉とじゃが芋の甘がらめ・キャベツとハムのサラダ・オレンジ・ABCスープ	◎お麩ラスク ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
22	水	ご飯・鶏つくね・マカロニサラダ・バナナ・里芋のみそ汁	・えびせん ・ココアミルク	・ポーロ ・牛乳
23	木	秋の味覚炊き込みご飯・魚の野菜あんかけ・オレンジ・小松菜とえのきのみそ汁	◎フルーツポンチ	・白せんべい ・ミルク
24	金	パン・しょうゆスパゲッティ・シーザーサラダ・バナナ・ポトフ風スープ	・ポテトチップス ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
25	土	焼きうどん・ギョーザ・豆腐のみそ汁	・ビスケット	・せんべい
27	月	パン・魚のマヨネーズ焼き・グリーンサラダ・オレンジ・オニオンスープ	◎ポテトもち ・牛乳	・せんべい ・ミルク
28	火	鮭ごまご飯・じゃが芋とちくわの煮物・お浸し・りんご・豆乳みそ汁	・クッキー ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
29	水	パン・海老カツ・コールスローサラダ・バナナ・白菜のミルクスープ	◎たこ焼き ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
30	木	ご飯・鮭とポテトのカレーマリネ・切り干し大根とハムの中華サラダ・オレンジ・わかめスープ	◎米粉のココアケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
31	金	カレーチャーハン・ツナとキャベツのチャンプルー・バナナ・ミネストローネ	・ハロウィンカップケーキ ・牛乳	・ビスコ ・牛乳

## 実りの秋を味わいましょう

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節をするなどして十分気を付けましょう。

また「秋」は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立つといわれています。美味しい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。



Trick or treat!

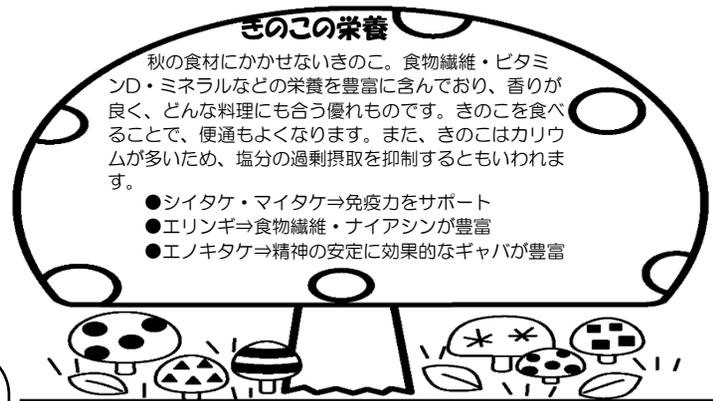


ハロウィンはヨーロッパの古代ケルト人の祭礼が起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出す行事だといわれています。10/31はケルトの暦で1年の終わりの日であり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。すみれ学園では、おやつにハロウィンのカップケーキを食べます。お楽しみに。

## きのこの栄養

秋の食材にかかせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどの栄養を豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通もよくなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが豊富
- エノキタケ⇒精神の安定に効果的なギャバが豊富



★0歳児：10/7のフライビーンズはせんべいに変更します。10/17のキーマカレーは豚肉と野菜の煮物に、10/30のカレーマリネはマリネに、10/31のカレーチャーハンにチャーハンに変更します。  
★未満児：9/29のたこ焼きは、せんべいに変更します。  
★年長児：9/29の給食はおにぎり、ウインナー、海老カツに変更しブチ遠足へ出かけます。