

19 日は食育の日



ハロウィンって何？



10月31日のハロウィンは、2,000年以上前から続く、ヨーロッパを起源とするお祭りです。



秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う行事といわれています。ハロウィンに登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとはカブをくり抜いて作られていたそうです。



アメリカに伝わった際、カブよりもかぼちゃが多く栽培されていたことから、かぼちゃを使うようになり、世界へと広まりました。



かぼちゃは甘味があり、ビタミンAを豊富に含む野菜です。煮物や天ぷら、サラダなどのほか、パイやプリンなどのおやつにすると、ハロウィンの気分がいっそう楽しめそうですね。



保育園等では、31日のおやつに「かぼちゃ蒸しパン」を提供します。



目の愛護デー



2つの「10」を横に倒すと、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目の健康を保つためには、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などをバランスよく食べることが大切です。

また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、目の健康を支える栄養素として知られています。

食事だけでなく、テレビやスマートフォンなどを見る時は、定期的に目を休ませるようにしましょう。



今月の食材は、かぼちゃ



かぼちゃは、アメリカ大陸原産の野菜です。

日本には、カンボジア産のうりとして紹介されたことから「カンボジア」が変化して「かぼちゃ」と呼ばれるようになったといわれています。

カットしたかぼちゃを保存する際は、種とワタを取り除き、食べやすい大きさに切ってラップで包み冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

保存の目安は約1週間です。

すぐに使わない場合は、使いやすい大きさに切って冷凍用保存袋に入れ、冷凍保存しましょう。

保存の目安は約1か月です。

10月の食事のおたより

★ 旬のものを食べましょう! ★

「旬」とは、食材が最もおいしくなり、栄養価も高まる時期のことをいいます。

最近では、多くの食材が一年中手に入るようになりましたが、旬の時期に食べることで、その食材本来のおいしさを味わい、四季の移り変わりを楽しむことができます。

もともと日本には、地元でとれたものを旬の時期に食べることが、健康によいという考え方がありました。特に、その地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」といいます。

身近な地域で生産された食べ物を選ぶことは、遠方から運ばれる食べ物に比べて輸送にかかるエネルギーを抑え、二酸化炭素などの排出を減らすことにもつながる環境に優しい取り組みです。

秋に旬を迎える食材はたくさんあります。

旬の食材を食卓に取り入れてみませんか。



今月のレシピ

かぼちゃ蒸しパン

材料（1人分）

小麦粉 20g ベーキングパウダー 0.5g
砂糖 8g 牛乳 10g 水 6g
かぼちゃ 15g チーズ 5g

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは、合わせてふるう。
- ② かぼちゃは皮をむき、1 cmの角切りにしてゆでる。
- ③ 砂糖と牛乳を混ぜ合わせ、①を加える。
- ④ 水を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に②のかぼちゃ 2/3 量とチーズを混ぜて、アルミカップの約6分目まで入れる。上に残りのかぼちゃをのせる。
- ⑥ 蒸し器で10～15分蒸す。



今月の食材クイズ



次の中で、秋が旬の野菜はどれでしょうか。



A きゅうり B トマト C かぼちゃ

かぼちゃを収穫する時期は夏ですが、収穫してすぐに食べるよりも、数か月間保存してねかせた方が、甘くておいしくなります。

秋はちょうど保存していたかぼちゃがおいしくなる時期なので、かぼちゃは秋が旬の野菜です。

ちなみに、トマトときゅうりは、夏が旬の野菜です。



（答え C かぼちゃ）

令和8年度
3～5歳児用 10月



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.8 1.8
昼食+おやつ

日 曜	食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 相当量 g
1 木	ご飯(米) とり肉のマーマレード焼き(鶏肉(もも)、マーマレード、しょうゆ、酒、にんにく、油) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 白菜スープ(はくさい、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク バナナケーキ(卵、砂糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、バナナ、 レモン果汁、牛乳、油)	533	23.6	13.3	1.0
2 金	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、 砂糖、でんぶん) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) なすのためき汁(なす、油、長ねぎ)	ミルク クレープ(いちごジャム) (小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バター、 油、いちごジャム)	535	21.0	14.7	2.2
3 土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、 しょうゆ、塩、酢、でんぶん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
5 月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) いんげんとかさみのごまネーズ和え(さやいんげん、にんじん、鶏ささ身、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ) みそ汁(豆腐、長ねぎ)	ミルク バターケーキ(バター、砂糖、卵、 干しぶどう、小麦粉)	597	24.1	21.5	2.3
6 火	ご飯(米) さんまのかば焼き(さんま、でんぶん、揚げ油、砂糖、しょうゆ) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、さやえんどう)	ミルク スコーン(小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、 バター、牛乳)	634	19.4	21.3	2.5
7 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) ミニヨーグルト	ミルク 月見まんじゅう(あずき(乾)、 砂糖、塩、水、小麦粉、 ベーキングパウダー)	630	21.9	12.3	2.1
8 木	ご飯(米) ぎょうざ(にら入り)(ぎょうざの皮、豚ひき肉、キャベツ、にら、長ねぎ、しょうゆ、塩、油) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) 豆腐のくず汁(豆腐、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク スイートポテト(さつまいも、 バター、牛乳、砂糖、卵黄)	535	18.0	12.3	1.3
9 金	ご飯(米) ハムステーキ(ハム、パイン缶、油) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、 さやえんどう) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、 焼きのり)	647	25.0	16.4	2.1
10 土	スパゲティ・イタリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、 粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
13 火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 小松菜の変わりごまあえ(こまつな、卵、油、すりごま、マヨネーズ、みそ) ワンタンスープ(ワンタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、おろししょうが、しょうゆ、中華スープの素、塩、酒)	ミルク シュガートースト(食パン、砂糖、 バター)	537	23.1	14.6	1.7
14 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢) 発酵乳	ミルク チェッカーボード(小麦粉、 ベーキングパウダー、 ビュアココア、バター、砂糖、卵)	607	20.7	11.2	1.8
15 木	鮭ご飯(米、だしの素、酒、しょうゆ、塩、生鮭、あおのり、ごま) ささ身フライ(鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	596	24.4	15.1	2.3
16 金	ご飯(米) チキンソテー(鶏肉(もも)、塩、こしょう、油) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、 しょうゆ、黒ごま) すまし汁(はんぺん、長ねぎ)	ミルク 塩ちんすこう(小麦粉、砂糖、油、 塩)	634	26.7	21.3	1.7
17 土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なると、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
19 月	ご飯(米) 炒り豆腐(豆腐、卵、塩、油、さつま揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) 缶みかん(みかん缶)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、 すりごま、しょうゆ、ソース)	545	20.0	10.3	1.5
20 火	ご飯(米) アジフライ(あじ(開き干し)、塩、白こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) のっぺい汁(さといも、しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、油、だしの素、しょうゆ、みりん、塩、 かまぼこ、でんぶん)	ミルク ガリバルジー(小麦粉、塩、 バター、砂糖、卵、干しぶどう)	612	22.9	14.3	2.3
21 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、 カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) ヨーグルト	ミルク ロールケーキ(小麦粉、砂糖、卵、 牛乳、バニラエッセンス、バター、 いちごジャム)	596	21.9	13.2	1.3
22 木	ご飯(米) 肉団子の甘酢あん(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、塩、しょうゆ、でんぶん、卵、揚げ油、砂糖、酢、水、 さやえんどう) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク チーズビスケット(小麦粉、 ベーキングパウダー、塩、水、 チーズ)	563	21.5	17.7	2.2
23 金	ご飯(米) 豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、みそ、でんぶん) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク ジャムサンド(食パン、 いちごジャム、バター)	549	19.7	13.9	1.5
24 土	炒めビーフン(ビーフン、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、しょうゆ、塩、こしょう)	お茶 お菓子	177	7.4	3.3	1.2
26 月	ご飯(米) かに玉(かにかまぼこ、長ねぎ、油、にんじん、卵、砂糖、塩、しょうゆ、水、でんぶん) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸削り) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク クッキートースト(食パン、 無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、 ベーキングパウダー)	530	22.3	13.5	1.8
27 火	ご飯(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) ほうれん草ともやしのごまあえ(ほうれんそう、もやし、ごま、しょうゆ) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク 黒みつ蒸しパン(小麦粉、 じゅうそう、黒砂糖、水、 干しぶどう)	543	28.5	8.8	1.5
28 水	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、 スープの素、とろけるチーズ) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、 こしょう、ツナ油漬缶) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、 油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、 水、だしの素)	554	19.7	21.2	1.3
29 木	ご飯(米) ハンバーグステーキ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、こしょう、油、 ソース、ケチャップ) ゆでキャベツ(キャベツ) コンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、 ベーキングパウダー、卵、砂糖、 バター、干しぶどう)	562	19.3	13.1	1.8
30 金	ご飯(米) チキン南蛮(鶏肉(もも)、塩、こしょう、でんぶん、しょうゆ、酢、砂糖、揚げ油) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、たまねぎ、塩、こしょう)	ミルク かぼちゃ蒸しパン(小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、 水、かぼちゃ、チーズ)	629	25.5	18.8	1.8
31 土	ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こし あおのり)	お茶 お菓子	188	8.4	3.7	0.6

