



# きゅうしょくだより



暑さが和らぎ、過ごしやすい季節となりました。10月は実りの秋にちなんで旬のきのこやさつまいも、栗を使用したメニューを取り入れました。今月は運動会や芋ほり大会、ハロウィンなど楽しい行事がたくさんあります。夏の日差しを浴びて大きく育った栄養たっぷりの秋の食べ物を食べて毎日元気にすごしましょう♪



## 🍄「食欲の秋」といわれる理由🍄

秋はお米やいも類、きのこやきのこなど様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

## 10月10日は目の愛護デー👁️

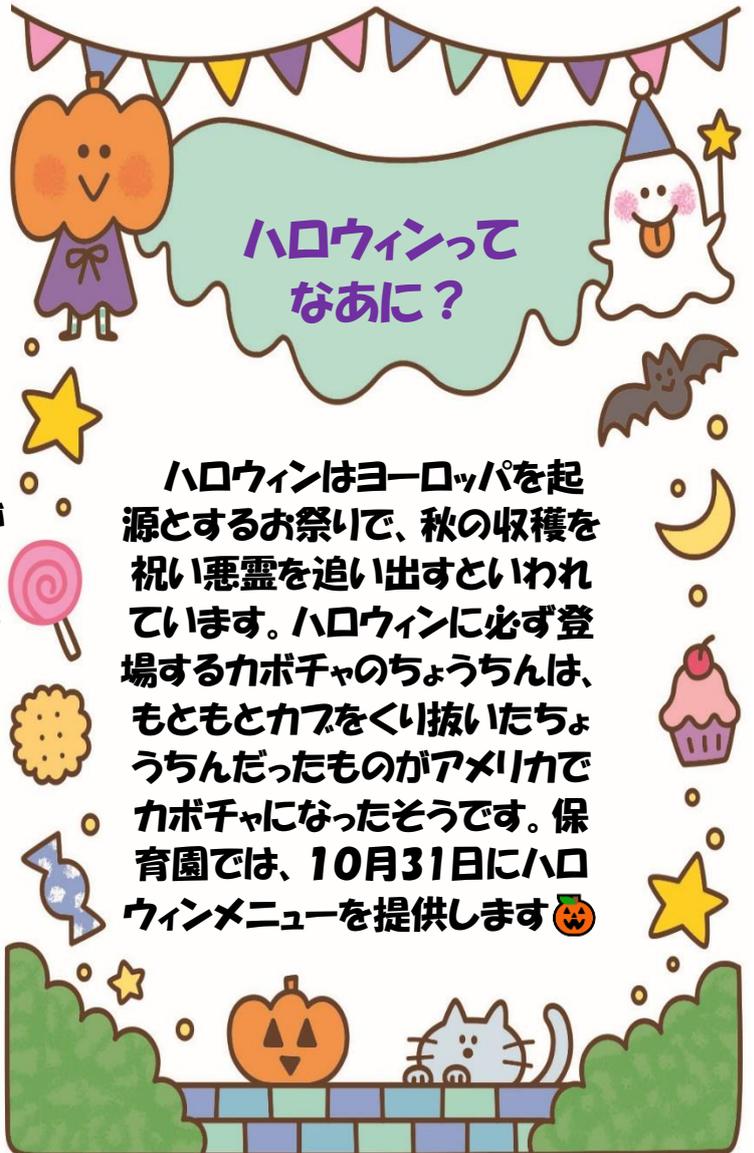
今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンAやビタミンB群をとって目の健康を守りましょう！

- ビタミンAの多い食品→レバー、うなぎ、  
緑黄色野菜 など
- ビタミンB群の多い食品→豚肉、鮭、鯖、  
大豆製品 など



## お知らせ

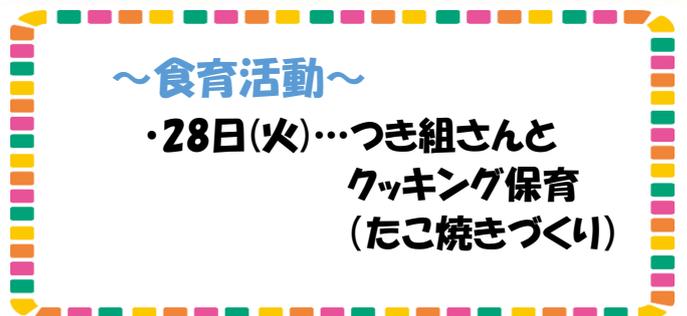
☆☆お誕生会は**7日**です☆☆  
月組、桃組、桜組は、  
コップとお箸の日です。  
お弁当は要りません。



ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。保育園では、10月31日にハロウィンメニューを提供します🎃

## ～食育活動～

- ・28日(火)…つき組さんと  
クッキング保育  
(たこ焼きづくり)





# こんだてひょう



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
屋食			1 ナポリタン ツナサラダ 果物	2 フィッシュマヨ ほうれん草と さつま芋サラダ パイザヌスーフ	3 ソースマヨチキン 豆まめサラダ コンソメスープ	4 運動会 
おやつ			牛乳 マシュマロサンド	牛乳 パンナコッタ	牛乳 マドレーヌ	
屋食	6 ギョロツケ 人参とささみの 酢の物 豆乳味噌汁	7 ☆お誕生会☆ 栗ご飯 ハンバーグ・枝豆 ケールポテトのオーロラソース わかめスープ・果物	8 ほうとう風うどん 茄子と塩昆布和え 果物	9 ぎせい豆腐のあんかけ ほうれん草と納豆の 梅鯉和え 秋野菜味噌汁	10 正油おでん 千ゲン菜と しめじのお浸し 果物	11 八宝菜 三色ナムル 果物
おやつ	牛乳 お月見団子	牛乳 さつま芋カップケーキ	牛乳 えびせん・金時豆煮	牛乳 チーズ入り亀まんじゅう	牛乳 お麩のラスク	牛乳 お菓子
屋食	13 スポーツの日 	14 アジフライ 鉄分たっぷりサラダ 豆乳ポテトスープ	15 秋野菜ときのこの ハッシュドビーフ 卵サラダ 果物	16 魚の千切りソース えのきの中華サラダ ニラ玉スープ	17 ミートグラタン マセドアンサラダ コーンスープ	18 千ゲン菜と 厚揚げの旨煮 胡麻酢和え 果物
おやつ	スポーツの日	牛乳 鶏肉ときのこのおにぎり	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 果物	牛乳 お菓子
屋食	20 鶏マヨ コールスロー 南瓜のポターージュ	21 きのこの麻婆豆腐 シルバーサラダ 果物	22 南瓜千キンカレー 小松菜の ツナコーンサラダ ゆで卵	23 鯖のミルク味噌煮 きのこの白和え もずくのすまし汁	24 カンジャンチキン もやしの海苔ナムル 葱とひき肉の ワンタン風スープ	25 味噌バターポトフ ハムサラダ 果物
おやつ	牛乳 チーズサブレ	牛乳 ポップコーン	牛乳 フライドポテト	牛乳 焼き芋	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
屋食	27 豚の生姜焼き 大豆サラダ 麩とわかめの すまし汁	28 ☆クッキング保育☆ 魚のムニエル キャロットラペ ミルクスープ	29 五目厚焼き卵 ひじきのハリハリ 和風サラダ えのきのとろみスープ	30 タンドリチキン ヨーグルト和え ミネストローネ	31 ハロウィンクリームシチュー さつま芋の ネリ風サラダ 果物	
おやつ	牛乳 果物	牛乳 お好み焼き	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 きな粉ボール	牛乳 マシュマロお餅の cupcakes	