

# 10月の給食だより

【今月の目標】

旬の食べ物の

おいしさを味わう

2025年9月30日

足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満見)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	水	ウインナーいりジャーマンポテト きりぼしだいこんとやさいのサラダ もずくスープ	牛乳 プチクッキー	おちゃ フルーツゼリー	ビスケット
2	木	しろみさかなのこうみあげ こまつなとうすあげのにびたし わかめとたまねぎのみそしる	牛乳 塩せんべい	ミルク Ca せんべい	せんべい
3	金	さつまいもいりカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト	牛乳 ウエハース	ミルク かぼちゃせんべい	クッキー
4	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
6	月	さばのみそに きゅうりのちゅうかあえ うどんいりすましじる あじつけのり	牛乳 ミニクッキー	ミルク ほしたべよ	ビスケット
7	火	そぼろどん ほうれんそうともやしのナムル トマト あっさりスープ かき	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ バナナケーキ	せんべい
8	水	たまねぎいりぶたのしょうがやき ブロッコリーとにんじんのおかかあえ しめじとじゃがいものみそしる	牛乳 野菜家族	ミルク ゼリー	クッキー
9	木	まーぼーどうふ、しゅうまい はるさめサラダ	牛乳 ポーロ	おちゃ やさいせんべい	ビスケット
10	金	たまねぎいりとりにくのさっぱりに ほうれんそうとにんじんのおひたし うすあげとかぼちゃのみそしる	牛乳 きなこせんべい	おちゃ ひじきあられ	せんべい
11	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
13	月	スポーツの日🏆			
14	火	お楽しみ弁当 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい) 	牛乳 じゃが芋せんべい	おちゃ いもけんぴ	クッキー
15	水	誕生会🎂 さつまいもごはん わかどりのからあげ ブロッコリーとにんじんのマヨネーズあえ ほしふとたまねぎのみそしる	牛乳 塩せんべい	カルピス こめこタルト	ビスケット
16	木	たまねぎいりぶたにくのあまずいため いんげんのごまあえ とうふとだいこんのすましじる	牛乳 マンナビスケット	ミルク えびせん	せんべい
17	金	みそあじぶたじゃが にんじんとコーンのソテー ふとたまねぎのすましじる	牛乳 小魚家族	おちゃ にくまん	クッキー
18	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
20	月	アジフライ ひじきいりキャベツのマリネサラダ わかめとじゃがいものみそしる	牛乳 あられ	おちゃ ヨーグルト	ビスケット
21	火	パンの日🍞 オムレツ ベーコンいりスパゲティケチャップいため こんさいスープ ジャム	牛乳 ゼリー	おちゃ しんまいおにぎり	せんべい
22	水	きのこいりハヤシシチュー キャベツとじゃがいものドレッシングあえ フルーツミックス	牛乳 プチクッキー	ミルク ぱりんこ	クッキー
23	木	あかうおにつけ さつまいもとにんじんのあまに そうめんじる	牛乳 お子様せんべい	ミルク チョイス	ビスケット
24	金	あつあげのそぼろに コーンいりきゅうりのすのもの さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク あげせんべい	せんべい
25	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	おちゃ ビスケット	
27	月	さけのムニエル のりしおこふきいも ジュリアンスープ オレンジ	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ Ca ラスク	クッキー
28	火	コロケツ キャベツのおかかにもやしいりやさいのみそしる	牛乳 ミニクッキー	ミルク こぎかなパリパリ	ビスケット
29	水	てりやきにくだんご マカロニサラダ わかめとえのきのすましじる	牛乳 卵せんべい	おちゃ ムーンライト	せんべい
30	木	ハロウィンハンバーグ いんげんとハムのソテー えのきとにんじんのスープ	牛乳 ポーロ	ミルク ハロウィンデザート	クッキー
31	金	お楽しみ弁当 (加工品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい) 	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ せんべい	ビスケット

\*調理員の出勤状況により献立が変更になる場合があります

## 食育活動

☆新米のお話

☆10月21日 手作りおにぎり

ラップに包んだご飯を自分達で握ってもらいます。



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・千葉・群馬・長野・  
岐阜・静岡・愛知・富山・石川・福井・  
和歌山・高知・長崎・宮崎・フィリピン

# 食育だより

澄んだ青空が広がり、秋葉らの心地よい季節となりました。

さて、いよいよ実りの秋、味覚の秋がやってきました。夏の太陽をたっぷり浴びて育った新米をはじめ、芋、根菜類、きのこ、果物、魚などの秋の味覚が楽しめる時期です。

今月の給食にも秋の味覚を取り入れ、こどもたちに味わってもらいたいと思います。

## お楽しみ弁当について



○こども園では毎月2回「お楽しみ弁当」の日を設けています

(6月～9月はお弁当の日はありません)

○弁当箱、弁当袋など、すべてに分かりやすい位置に名前の記入をお願いします

○ご飯やおかずはお子様の食べられる量、食べやすい大きさ・固さに合わせて下さい

○一口サイズのおにぎりや食べ慣れたおかずなど、自分で食べやすいように配慮をお願いします

○爪楊枝やピック類は怪我の危険性がある為、0～2歳児は禁止とします

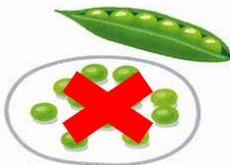
【誤嚥・窒息事故防止の為、次の食品は使用にご注意ください】

○プチトマトやぶどう、さくらんぼ等は使用しないか、**球状の物を使用する場合は**

**必ず 1/4 にカットをお願いします**



○**豆類(枝豆・グリーンピース・煮豆等)、球形のチーズ、ゼリー、こんにやくゼリー、プリン等は使用しないようにお願いします**



※内閣府「教育・保育施設における事故防止及び事故発生時の対応の為のガイドライン」  
消費者庁ホームページより

○なお配慮されていないおかず等が入っていた場合はそのまま持ち帰りますので、ご了承下さい



## お米のパワーをご紹介します



お米は昔から日本の主食として、食の文化と伝統を育んできました。

福井県が健康長寿である背景には、「お米中心のバランスの良い食事」が維持されてきたことにあると言われて  
ています。秋は新米が出回り、ご飯がおいしい季節です。お米パワーで健康な食生活を送りましょう。

☆脳や体のエネルギーになる

お米は体の中で分解され、エネルギーになります。又、栄養価の高い食品です。

☆腹持ちがよい

消化がゆっくりで、パンや麺類よりも腹持ちがよいです。

☆よく噛む習慣がつく

粒状のため、よく噛む習慣が付きやすくなり、甘みを味わえ、食べすぎ防止にもなります。

☆おかずとの相性がよい

和・洋・中のさまざまなおかずと相性がよく、栄養バランスがとりやすいです。