

令和 7年 10月 給食だより



<献立表>

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。秋はかぼちゃ、さつまいも、きのこ類、梨、ぶどうなど食の実りを楽しめる季節で、子供たちの食欲も増してきます。栄養豊富な旬の食材を食事に取り入れて、季節の変わり目の体調管理に気を付けましょう。



【給食目標】

味覚を育てよう



～味覚～

♡**甘味・塩味・うま味**・・・人間が生きていくうえで、不可欠な栄養素であるエネルギー、ミネラル、タンパク質を見抜くサインとなるもの。本能的に好む味と言えます。

♡**酸味・苦み**・・・体にとって危険なものを見抜く本能が働き、避けようとするもので、経験によって好まれていく味と言えます。食事で多くの経験を積むことが大切です。

「おいしく減塩」の工夫

◇味覚は舌に存在する味蕾（みらい）で受容されますが、味蕾の数は幼児期が最も多く、その後は年齢を追うごとに減り、成人する頃には幼児期の半分の数になると言われます。

子供たちは味に敏感であるため、好き嫌いがあるのは自然なことなのかもしれません。子供の味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけ、『五感』で味わう習慣をつけましょう。

○うまみたっぷり天然だしの作り方○ 材料・・・だしこんぶ6g かつお節12g 水600c c

《作り方》
① 水600c cとだし昆布を鍋に入れる。
② 30分ほど時間をおいて、中火にかける。
③ 沸騰する前にだし昆布を取り出し、強火にする。
④ 沸騰したらかつお節を入れる。
⑤ 火を弱めて2・3分待ち、かつお節が底のほうに沈んだらキッチンペーパーを敷いたザルでこす。

○10月2日・・・特別メニューになります。【おにぎり・唐揚げ・ウインナー・野菜スティック・わかめスープ】 3時のおやつ・・・牛乳・クッキー

○10月9日・・・全体リハーサル
・チキンカレー・ひじきとチーズのサラダ・オレンジ 3時のおやつ・・・アイスクリーム



誕生パーティ

10月16日

カレーピラフ・ポパイスープ

ポークチャップ・レタス

かぼちゃサラダ・梨

3時のおやつ

牛乳・スイートポテト

○10月6日・・・1組はクッキングでお月見団子を作ります。

○10月18日・・・給食はありません。

○10月22日はお弁当の日です。

○10月24日・防災訓練・・・ビーフカレー・きゅうりとツナのサラダ・パイ
3時のおやつ・・・ジャムサンド

日	曜	献立	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	水	ごはん ハンバーグ 添)きゅうり・キャベツ・トマト オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 きゅうりとトマトの和え物
15	木	ごはん 大豆とひじきの炒め煮 三色ナムル なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ポテトフライ	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ささみと人参の煮物 きゅうりの和え物
3	金	3日ごはん 31日パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみとトマトの煮物 人参ときゅうりの和え物
31	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁 みかん缶	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 人参の和え物
4	月	パン えびクリームシチュー サクサクサラダ	6日 お茶 白玉団子 未満児 マカロニあべかわ 20日お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみとじゃがいもの煮物 きゅうりと人参の和え物
6	火	ごはん 魚の塩焼き 白和え けんちん汁	牛乳 梨	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 ほうれん草の和え物
7	水	ごはん 昆布煮 香味漬け かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみとかぼちゃの煮物 きゅうりと人参の和え物
8	木	ごはん かきたま汁 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ 添)トマト ブロッコリー	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみとさつま芋の煮物 トマトとブロッコリーの和え物
23	金	ごはん 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ	ごはん スープ ささみと豆腐の煮物 きゅうりとツナの和え物
10	土	きつねうどん キャベツときゅうりの塩昆布和え	お茶 おにぎり	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ツナとキャベツの煮物 きゅうりの和え物
25	月	ごはん 豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	お茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと豆腐の煮物 きゅうりと人参の和え物
27	金	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 りんご	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 キャベツの和え物
14	火				
28					

※行事等で献立が変わることがあります。