



きゅうしょくだより 10月

令和7年10月1日発行 加茂こども園



10月が始まりました。風も心地よく、過ごしやすい季節になりましたね。
しかし、夕方から夜にかけては寒暖差が出てきます。バランスの良い食事と
規則正しい生活を心掛けて、体調管理に気をつけましょう。

10月13日はスポーツの日

運動会前で体を動かす機会が増える時期です。
バランスの良い1日3食を基本に、次のこと
を意識してみてください。



運動前におすすめのおやつ

スポーツなどで体を動かす前は、頭と体
にエネルギーを蓄えておくことが大切で
す。バランスの良い1日3食に加えて、
おやつにおにぎりやパンなどをとり、エ
ネルギー不足になるのを避けましょう。

食育クイズ

Q. かぼちゃはどこにできるでしょうか？

- ① 土の中にできる
- ② 土の上にある
- ③ 木にできる

こたえ ② 土の上にある

かぼちゃは7～12月が旬で、
土の上にある野菜です。

秋の魚を食べよう！

サンマ・サケ・サバ・イワシなどの「秋の魚」
がおいしい季節になりました。魚には良質なたん
ぱく質と、健康に役立つ良質な脂が豊富です。タ
ンパク質は皮膚や筋肉、内臓など、身体を作る重
要な栄養素で、子どもの成長に欠かせません。ぜ
ひ秋の食卓には旬の魚を食べて、おいしく健康な
毎日に役立てましょう。

ビタミンD・・・歯や骨の形成を助けます。

DHA・EPA・・・青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸。



脳や神経の発育に不可欠(DHA)

血液をさらさらにする効果(EPA)

9月たんじょうかいメニュー／



- ＊ピビンバ
- ＊春雨スープ
- ＊オレンジ

10月 こんだてひょう

日	曜日	昼	食	おやつ
1	水	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ パイン		小魚 牛乳
2	木	けんちん汁 竹輪の磯辺揚げ 黄桃缶		★チュロス 牛乳
3	金	ごま味噌担々ラーメン ひじきのマリネ きざみ海苔		菓子 牛乳
4	土			
5	日			
6	月	お好み焼き きゅうりとツナの酢の物 ごまふりかけ		菓子 牛乳
7	火	親子丼 春雨サラダ パナナ		★みやくみやくサイダーゼリー
8	水	唐揚げのマーマレード和え 土佐和え トマト		菓子 牛乳
9	木	ひじきの炒め煮 レンコンとゆで卵のサラダ きざみ海苔		菓子 ミルク
10	金	豆腐チャンプル 切り干し大根のコールスロー みかん		★お麩ラスク 牛乳
11	土	クリームシチュー スティックきゅうり		菓子 牛乳
12	日			
13	月		スポーツの日	
14	火	鮭のコーンマヨ焼き ゆで野菜サラダ ごまたくあん		★プリンアラモード
15	水	筑前煮 ブロッコリーとかにかまのサラダ 黄桃		菓子 ミルク
16	木	麻婆豆腐 白菜海苔サラダ ゆで卵		★ベーコンチーズパン 牛乳
17	金		たんじょうかい ミートドリア コンソメスープ パナナ	菓子 ヤクルト
18	土	カレー キャベツの昆布和え		菓子 牛乳
19	日			
20	月		どんぐり拾い(3・4・5歳児)ハンバーグ ポテト 卵焼き ブロッコリーのおかか和え トマト ※空のお弁当箱・お箸・ラップにおにぎりを持参してください(3・4・5歳児)	菓子 牛乳
21	火	牛肉の柳川風 大豆サラダ パイン		菓子 ミルク
22	水	ひじきスパゲッティ 白菜サラダ 卵焼き		★牛乳寒天
23	木	ビーフシチュー キャベツの福神漬和え みかん		★ちんすこう 牛乳
24	金	チャプチェ 甘酢キューブサラダ きざみ海苔 (※どんぐり拾い予備日)		菓子 牛乳
25	土	中華丼 やみつきピーマン		菓子 牛乳
26	日			
27	月	切り干し大根煮 大豆とさつま芋の甘辛和え 塩昆布とチーズの卵焼き		菓子 ミルク
28	火	豆乳味噌汁 焼魚 パナナ		★ポテトフライ 牛乳
29	水	チリコンカン 小松菜とひじきのサラダ ゆで卵		菓子 牛乳
30	木	根野菜鶏汁 かぼちゃの天ぷら ごまたくあん		ヨーグルト 菓子
31	金	炒り鶏 餃子 ごまふりかけ		★ハロウィンソーセージミイラ 牛乳

※オレンジ色の文字：新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。