



2026年9月30日発行

秋の風が心地よく感じられる季節になりました。運動会へ向けて一人ひとりが自分の力を出しながら、お友だちと一緒に頑張る姿がたくさんみられています。いよいよ本番、どんな姿を見せてくれるか楽しみです。10月中旬には親子バス遠足もひかえています！たくさん動いて、たくさん笑って、おなかがすいたらおいしいごはんをしっかりと食べる。そんな毎日の積み重ねが、元気な体と心を育てていきます。食欲の秋★旬の食材にも親しみながら、今月も「おいしい！」を届けていきたいと思います。

**10月10日は
目の愛護デー**

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜 など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

給食室より

給食でも目の健康に役立つ食材（レバーや緑黄色野菜、卵、牛乳など）を積極的に取り入れ、毎日の食事を通して子どもたちの健やかな成長を応援していきたいと思ひます

ハ女市から子どもたちへ嬉しいプレゼント♡とても大きくて立派な梨をいただきました！思わずかめはめ波でちゃいました笑みずみずしくてあま〜い梨を味わってPOWERをチャージ！運動会がんばるぞー！



日曜	10がつのこんだてよていひょう	あさのおやつ (未満児)	おやつ
1 木	ひじょうしょくしょくかい	ビスコ ミルク	クッキー ミルク
2 金	ふりかけごはん あきやさいのキッシュ さつまいものあまに キャベツスープ	いいこ チーズ	ポテコ ミルク
3 土	だい57かい おやこうんどうかい		
5 月	むぎごはん さかなのしおやき だいずとひじきのにも かぼちゃじる りんご	かりんとう ミルク	くりおこわ ミルク
6 火	ごこくごはん ごほうてんカレーうどん きゅうりのすのもの りんご	せんべい ミルク	みかんのフルー チェ ビスケット
7 水	むぎごはん にくじゃが ちくわのいそべあげ なすのみそじる	ビスケット ミルク	じゃこおにぎ り どうにゅう
8 木	ごこくごはん サババーグ オクラのごまあえ とうふのすましじる	バナナ ミルク	りんごのケー キ ミルク
9 金	むぎごはん ごもくだいず いわしのかりかりあげ わかめのみそじる	ゴマクッキー ミルク	サッポロポテ ト ミルク
10 土	マーボー豆腐どん はるさめスープ りんご	いいこ チーズ	かりんとう ミルク
12 月	スポーツのひ		
13 火	むぎごはん さかなのムニエル きりぼしだいごんに さつまいもじる	せんべい ミルク	おふラスク ミルク
14 水	ごこくごはん かぼちゃのコロッケ えだまめサラダ えのきのすましじる	ヨーグルト	あおなごはん とうにゅう
15 木	げんまいのひ あつあげのにも くきわかめのごまあえ こんさいじる	ビスケット ミルク	きなこいも とうにゅう
16 金	おやこぼすえんぞく あいじょうべんどうのひ		
17 土	キッスビビンバ わかめのみそましじる バナナ	いいこ チーズ	バウムクーヘ ン ミルク
19 月	むぎごはん レバニラいため あげじゃが ぶのすいもの ひとくちゼリー	ミニドーナ ツ ミルク	ひじきごはん とうにゅう
20 火	ごこくごはん さかなのエスカベージュ かぼちゃのコンソメに かきたまじる	しろいふうせ ん ミルク	いもごはん ミルク
21 水	わかめごはん ごもくにゅうめん さかなのとうふよせ キウイ	ビスケット ミルク	フルーツボン チ
22 木	しょくパン(ジャム) カラフルオムレツ ジュリエンヌスープ りんご	バナナ ミルク	せんべい ミルク
23 金	むぎごはん さかなのてんぷら れんこんマリネ かきたまじる	ゴマクッキー ミルク	キラキラパ フェ ミルク
24 土	やさいたっぷりちゅうかどん きのこじる バナナ	いいこ チーズ	ハーベスト ミルク
26 月	ごこくごはん さかなのザクザクあげ ひじきサラダ とうふのみそじる	かりんとう ミルク	ココアケーキ ミルク
27 火	むぎごはん やさいたっぷりちゃんぽん はるまき りんご	せんべい ミルク	ヨーグルト ビスケット
28 水	ごこくごはん ちくぜんに ししゃものフライ ニラのみそじる	ミニドーナ ツ ミルク	キャラメルコー ン ミルク
29 木	ハロウィンスペシャルランチ	ビスコ ミルク	おぼけスイー ツ ミルク
30 金	むぎごはん あげ豆腐のやさいあんかけ さといものにも なめこじる	いいこ チーズ	こくとうパン ミルク
31 土	ガーリックライス けんちんじる りんご	かりんとう ミルク	えびせん ミルク



今月のクッキング
キラキラパフェをつくります

