

10月の給食だよ！

令和7年10月 南春日こども園

心地よく過ごせる季節となりました。

この時期は、きのこやさつま芋、梨などのおいしい旬の食べ物が豊富に出回る季節でもあります。日本ならではの「旬」を感じる実りの秋をおいしく味わいましょう。給食でも旬の食材を取り入れて子どもたちが季節を感じることができるようにしていきたいと思います。

秋に旬を迎える食材



梨

梨には不溶性食物繊維が多く含まれており、便の量を増やし排便をスムーズにするはたらきがあります。また、体内の塩分や水分のバランスを整えるカリウムや疲労回復の効果が期待できるアスパラギン酸も含まれています。



きのこ

きのこは種類によっても多少違いはありますが、全体的にビタミンB群とDが多く含まれています。また、体内の水分を調節する働きをもつカリウムや、骨や歯を作るのに欠かせないミネラルのリンの含有量も多いです。



さつま芋

さつま芋は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が両方含まれています。水溶性食物繊維は便を柔らかくし、不溶性食物繊維は便の量を増やすので便秘解消に効果的です。また、ビタミンCも豊富に含まれており、免疫力を高め、風邪の予防に役立ちます。



柿

柿には、1個で1日分を補えるほど、ビタミンCが含まれています。また、カリウムやマグネシウム、カルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。柿を選ぶ際は、果皮にしっかりと光沢があるものを選びましょう。



月	火	水	木	金	土
		1 果物	2 果物	3 果物	4 果物
6 果物	7 果物	きのこシチュー 切り干し大根サラダ 8 果物	椎茸ハンバーグ 青菜のおかか和え かえり 9 果物	肉じゃが ひじきの華風和え 10 果物	豚肉の中華炒め 11 果物
魚の塩麹焼き きのこスパゲティ まんじゅう 13 果物	チリコンカン コールスローサラダ ちりめんとかかめのおにぎり 14 果物	秋野菜カレー ひじきの油炒め ピザトースト 15 果物	八宝菜 さつま芋サラダ ウインナー蒸しパン 16 果物	レバーの マリアナソース炒め 春雨の和え物 クッキー 17 果物	牛しぐれ煮 18 果物
スポーツの日	麻婆豆腐 ししゃも 蒸し芋 おかかおにぎり 20 果物	さばのねぎ味噌焼き 柿なます 石垣もち 22 果物	厚揚げの中華煮 マセドアンサラダ 焼きカレーパン 23 果物	麺の日 ミートスパゲッティ ツナとかかめ さっと煮 きび入りきなこだんご 24 果物	運動会 25 果物
豚肉とキャベツの みそ炒め 和風サラダ ちくわの磯辺揚げ 27 果物	すき焼き煮 野菜の納豆和え 肉まん 28 果物	豆腐ハンバーグ 野菜の塩昆布和え ケチャップおにぎり 29 果物	誕生会 ケーキ 30 果物	魚のかば焼き チャプチェ 焼き芋 31 果物	豚汁 果物
鶏肉の マーマレード焼き 白菜の刻みのり和え さつま芋もパン	中華スープ きゅうりとわかめの 酢の物 おつゆ熱の黒糖がらめ	ニラ豚 ひじきサラダ フライドポテト	ビーフシチュー 野菜のゆかり和え コーンマヨトースト	弁当作りの日 タンドリーチキン 小松菜とツナの 和え物 マカロニきなこと	

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

●旬の食材●

きのこ
さつま芋
梨
柿

～10月の行事～

17日 麺の日
(幼児クラス・・・主食はいりません)
31日 弁当作りの日
(幼児クラス・・・おにぎりをお願いします)
23日 誕生会
(幼児クラス・・・主食はいりません)

【大分の郷土料理】石垣もち

昔の人が農作業の合間に食べるためにつくられていたおやつです。名前の由来は、見た目が石垣のようにごつごつしているからという説と、石垣の多い地区発祥であるからという説があります。

15日のおやつです

