

9月、晴れた日は涼しい部屋でゆっくりと昼食を囲んで友達と楽しい時間を過ごしました。
10月は少しずつ気温も下がっていくことかと思いますが、まだまだ暑い日が続きます。
未満児さんは、外遊びができる気候の日が少しずつ増え、以上児さんは、室内で運動会に向けての取り組みを始めました。
しっかりとご飯を食べ、睡眠も十分にとり体力をつけていきましょう。
食欲の・運動の「秋」は今年も短いようですが「秋の美味しい味覚」楽しみたいですね。

園長 松村明子

生の野菜や果物を積極的に摂ろう！

※食べ物通信より引用

生命活動に欠かせない「酵素」

酵素は、体内で消化・代謝など生命活動に不可欠な化学反応を支えています。
酵素を毛布に含んでいる新鮮な生の野菜や果物を食べると、消化吸収などを助け、免疫力を高めます。

（酵素の多い野菜）

大根、生姜、かぶ、山芋、キャベツ、にんにく、ゴーヤ など

（酵素の多い果物）

キウイ、パイナップル、イチジク、パパイア、りんご など



食物酵素は
48～60度で
活性を失う！

加熱食に偏ると、
酵素が得られません。

発酵食品のみそ、納豆、漬物にも酵素が豊富

みそには、発酵過程で生成される各種酵素が含まれています。

腸内の善玉菌を増やし、異常発酵や腐敗を防ぎ、がんの抑制効果もあります。

お椀1杯（みそ大さじ1/2）の塩分量は1.1g。具たくさんの味噌汁を毎日取り入れてみましょう。

納豆も、発酵の過程で各種の酵素が生み出されます。

さらに、納豆菌は活性酸素（体内の物質をサビつかせる力が強く、正常な細胞や組織にダメージを与えるもの）を消去する酵素も作り出します。

漬物は、野菜に付着している乳酸菌や細胞中の酵素、付け床に含まれる酵素や微生物の働きで発酵します。

乳酸菌も豊富に含むので、腸内環境を改善し、免疫力アップにつながります。



《一番手軽な酵素の摂り方は「大根おろし」》

大根は、すりおろすことで細胞が壊れ、効果的に酵素がとれます。
消化を助けるだけでなく、発がん物質を解毒することもわかっています。



★大根おろしレシピ★

○大根おろしにシラス干しやかつお節などをかける。だし醤油や酢醤油などで味付け。

○薬味やあえものとして、いろいろな料理に添えましょう。



田作り



のレシピ

いりこ	40g
油	適量
こいくち醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2

- ①油をまぶしたいりこをフライパンに入れ、加熱します。
- ②5～10分程度加熱したら、いりこをフライパンの片側に寄せ、もう片方に調味料を加えます。
- ③強火にし、調味料が煮立ったら、いりこに絡めます。
- ④汁気がなくなったら、できあがりです。

◎調理ポイント：お皿に盛りつける前に、クッキングシートに広げて粗熱をとると、ダマになりづらくなります。

2025年度 10月 献立表

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日曜日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	水	◆きび御飯◎チキンカツ★塩昆布和え●すまし汁	鶏肉、高野豆腐、塩昆布、かつお節、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、米粉	キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、えのき	◎塩、ソース★醤油、みりん●薄口、塩	米粉クッキー(ごま)	マカロニきな粉
2	木	◆麦御飯◎鶏つくね★もやしのごま和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、ごま、砂糖	もやし、人参、胡瓜、南瓜、玉葱、しめじ	◎醤油、みりん、酒、★薄口●味噌	焼きそば	粉ふき芋
3	金	◆炒り玄米御飯◎チリコンカン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳	白米、玄米、砂糖、コーン、ごま油、じゃが芋、油	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、胡瓜、キャベツ	◎ケチャップ、ソース、醤油★醤油、酢	ラスク	バナナ
4	土	◆うどん◎胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、わかめ、かつお節(だし)、ヨーグルト	うどん麺、ごま、砂糖、ジャム	キャベツ、胡瓜、人参、干し椎茸、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース
6	月	《十五夜メニュー》◆麦御飯◎鶏のマーマレード焼き★キラキラサラダ●かきたま汁★りんごジュース	鶏肉、卵、いりこ(だし)	白米、麦、マーマレード、油、せんべい、コーン	玉葱、人参、しめじ、レタス、胡瓜、りんごジュース	◎醤油★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	蒸し饅頭	お菓子
7	火	◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜の酢の物●牛乳	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、春雨、ごま油	生姜、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、干し椎茸	◎薄口、オイスターソース、酒★薄口、酢	梅おにぎり	ふかし芋
8	水	◆炒り玄米御飯◎ちくわのフライ(カレー味)★ポテトサラダ●すまし汁	ちくわ、ハム、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、マヨネーズ、パン粉、じゃが芋、米粉	胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎カレー粉、塩★塩こしょう●薄口、塩	ココアケーキ	人参グラッセ
9	木	◆麦御飯◎鮭のみそ焼き★五目大豆●すまし汁	鮭、大豆、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖	人参、こんにゃく、干し椎茸、昆布、玉葱、白菜	◎味噌、みりん★醤油、みりん●味噌	みかんゼリーお菓子	粉ふき芋
10	金	◆炒り玄米御飯◎じゃが芋のうま煮★海藻サラダ●田作り	鶏肉、わかめ、いりこ	白米、玄米、じゃが芋、油、砂糖	人参、玉葱、レタス、胡瓜	◎醤油、みりん★薄口、酢、塩こしょう●醤油、酒	チーズ蒸しパン	バナナ
11	土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖、コーン、油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
13	月	スポーツの日						
14	火	◆きび御飯◎鯖の味噌だれ★伴三絲●すまし汁	鯖、ハム、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、春雨	生姜、キャベツ、人参、玉葱、しめじ	◎醤油、酒、味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	塩おにぎりたくあん	いりこ
15	水	◆麦御飯◎シチュー★こんがりキツネの野菜サラダ	豚肉、牛乳、あげ、鶏ガラ(だし)	白米、麦、砂糖、コーン、油、シチューウ、米粉、じゃが芋	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◎薄口、塩★醤油、酢、こしょう	りんごケーキ	マカロニきな粉
16	木	◆炒り玄米御飯◎鶏の唐揚げ★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、ひじき、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、片栗粉、じゃが芋	人参、干し椎茸、玉葱、葱、こんにゃく、にんにく	◎醤油、酒★醤油、みりん●味噌	水ようかんお菓子	バナナ
17	金	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	白米、玄米、砂糖、ごま、油	人参、キャベツ、胡瓜、こんにゃく	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢	磯辺いもち	人参グラッセ
18	土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油、砂糖	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
20	月	◆きび御飯◎さばのソース焼き★ナポリタン●味噌汁	サバ、ウインナー、豆腐、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、砂糖、スパゲッティ麺、油	生姜、人参、玉葱、キャベツ	◎醤油、ソース、酒★ケチャップ、塩こしょう●味噌	ゆかりおにぎり	お菓子
21	火	◆麦御飯◎れんこんハンバーグ★チョレギサラダ●かきたま汁	鶏肉、豆腐、のり、卵、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	れんこん、玉葱、胡瓜、水菜、レタス、玉葱、しめじ	◎醤油、みりん、酒、塩★醤油、酢●薄口、塩	ジャムサンド	ふかし芋
22	水	◆カレーライス◎フレンチサラダ★牛乳	鶏肉、牛乳	白米、玄米、カレーウ、じゃが芋、砂糖、コーン、油	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、りんご	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	マカロニきな粉
23	木	◆炒り玄米御飯◎鶏の南蛮漬★マカロニサラダ●味噌汁	鶏肉、ハム、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、コーン、片栗粉	胡瓜、玉葱、えのき	◎醤油、酢★塩こしょう●味噌	スイートポテト	人参グラッセ
24	金	◆きび御飯◎麻婆豆腐★もやしのナムル●田作り	鶏肉、豆腐、いりこ	白米、もちきび、砂糖、片栗粉、ごま油	もやし、小松菜、人参、葱、生姜、にんにく、干し椎茸	◎オイスターソース、醤油、みりん★薄口●醤油、酒	きな粉蒸しパン	バナナ
25	土	◆そぼろ御飯◎キャベツのおかか和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節、ヨーグルト	白米、砂糖、ジャム	キャベツ、人参、胡瓜、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口	お菓子	ウエハース
27	月	◆麦御飯◎鮭の塩焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	鮭、ちくわ、豆腐、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま	玉葱、葱、ごぼう、人参、こんにゃく	◎塩★醤油●味噌	ふりかけおにぎり	いりこ
28	火	◆豚丼◎もやしのじゃこ和え★牛乳	豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ	白米、玄米、砂糖、片栗粉、油、ごま	もやし、小松菜、人参、玉葱、生姜	◆醤油、みりん◎薄口	米粉クッキー(卵不使用)	バナナ
29	水	◆炒り玄米御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★大学芋●味噌汁	カレイ、粉チーズ、わかめ、いりこ(だし)	白米、玄米、パン粉、油、さつま芋、砂糖、ごま	しめじ、玉葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	ミルク蒸しパン	人参グラッセ
30	水	《年少運動会》◆きび御飯◎肉じゃが★胡瓜の梅肉和え	豚肉、かつお節	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋	人参、玉葱、胡瓜、梅干し、こんにゃく	◎醤油、みりん	きな粉おにぎり	ふかし芋
31	木	◆チキンライス◎スパゲッティサラダ★おぼけ食パン●牛乳	鶏肉、牛乳、ハム	白米、コーン、スパゲッティ麺、食パン、油、砂糖	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ	◆ケチャップ、コンソメ◎薄口、酢、塩こしょう	バナナケーキ	粉ふき芋