食　育　だ　よ　り

発行日：2026年度9月30日
管理栄養士　　境　亜衣実

朝、夕とだんだん涼しくなってきましたが　昼間は真夏日よりが続くこの頃です。
これから以上児さんは、運動会の取り組み・未満児さんも戸外での活動が増えてきます。
しっかりとご飯を食べ、十分な睡眠をとりましょう。
特に登園前の朝食は　必ず取ってきてください。体力がないまま活動にはいると病気の大きな原因になります。
どうぞよろしくお願いいたします。

園長　松村明子

「人参」は健康づくりの頼もしい味方！

※「食べ物通信」より引用





緑黄色野菜として毎日の食卓に彩りを添える「人参」。
その鮮やかなオレンジ色には驚くべき健康パワーが秘められています。
今回は、健康づくりに欠かせない人参の持つさまざまな魅力をご紹介します。

●がん予防と免疫力向上
人参に含まれる「βカロテン」という色素成分は、がんの原因となる活性酸素に対し強力な抗酸化作用を示します。
細胞の老化を防ぎ、がんの発症を抑える効果が期待できるだけでなく、
体内で増えすぎた活性酸素を除去する働きがあります。

●目の健康を守る・風邪予防・美肌効果
「βカロテン」はビタミンAに変わる性質を持っており、目や皮膚の粘膜を健康に保ち免疫力を高める機能があります。
その他にも暗いところでの視力を保つ働きや、肌のターンオーバー・コラーゲンの生成を促す働きもあります。

●ファイトケミカルを活かした調理法
ファイトケミカルとは、植物が自ら作り出した機能性成分の総称です。
人間の体の中では作れないため、食事から摂取する必要があります。
おすすめは、キャベツ・玉葱・人参・南瓜などの4－6種類の野菜を「スープ」にして同時に摂取すること。
そうすると相乗効果が期待できる上、βカロテンをより効率的に摂取することができます。



生の人参はビタミンCを壊す！？
人参にはビタミンCを分解する酵素が含まれています。
加熱すれば酵素は作用しませんが、生のままジュースやサラダでいただく場合は、
酢やレモンを使うと酵素の作用を止めることができます。
例）①フレンチドレッシングで和える（油も加わることで脂溶性ビタミンであるビタミンAの吸収率アップ！）
　　②甘酢漬けにする（「大根と人参のなます」など）





蒸し饅頭（※4個分）　のレシピ

ホットケーキミックス粉	８０ｇ
牛乳	３０－５０ｇ
つぶあん/こしあん	１００ｇ

①ホットケーキミックス粉に牛乳を加え、生地を作ります。
②①を4等分にします。
③つぶあん またはこしあんを２５ｇずつに分け、丸めます。
④生地で丸めたあんこを包みます。
⑤調理機器を使用し、30分程度蒸します。
できあがり♪



2026年度　10月　献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつの材料は含まれていません。
※10/26（月）3歳未満児さんの主菜は「鮭の塩焼き」です。

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	木	◆炒り玄米御飯◎鶏のマーマレード焼き★塩昆布和え●味噌汁	鶏肉、塩昆布、豆腐、いりこ（だし）、かつお節	白米、玄米、マーマレード、砂糖	キャベツ、胡瓜、人参、玉葱、しめじ	◎醤油★醤油、みりん●味噌	みかんゼリー お菓子	ふかし芋 牛乳
2	金	◆麦御飯◎シチュー★野菜サラダ	豚肉、鶏ガラ（だし）、牛乳	白米、麦、砂糖、米粉、シチュールウ、じゃが芋、コーン、油	人参、玉葱、レタス、胡瓜	◎薄口、塩★薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー （黒ゴマ・さつま芋）	胡瓜スティック 牛乳
3	土	◆うどん◎キャベツの胡麻和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節（だし）、わかめ、ヨーグルト	うどん麺、ごま、砂糖、ジャム	干し椎茸、キャベツ、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	お菓子
5	月	◆きび御飯◎さばのソース焼き★ポテトサラダ●すまし汁	さば、ハム、わかめ、いりこ（だし）	白米、もちきび、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	生姜、胡瓜、人参、玉葱、えのき	◎ウスターソース、酒、醤油★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	いりこ 牛乳
6	火	◆炒り玄米御飯◎肉じゃが★もやしのナムル●いりこ	豚肉、いりこ、かつお節（だし）	白米、玄米、砂糖、ごま油、じゃが芋	人参、玉葱、こんにゃく、もやし、小松菜	◎醤油、みりん★薄口	黒糖きな粉 蒸しパン	バナナ 牛乳
7	水	◆麦御飯◎れんこんハンバーグ★切干大根の中華風サラダ●味噌汁	鶏肉、豆腐、わかめ、いりこ（だし）	白米、麦、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	玉葱、蓮根、切干大根、胡瓜、人参、しめじ、もやし	◎醤油、みりん、酒、塩★醤油●味噌	焼きそば	ふかし芋 牛乳
8	木	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、ちりめんじゃこ	白米、玄米、砂糖、ごま、油	こんにゃく、キャベツ、人参、胡瓜、ごぼう	◆味噌、みりん、酒、醤油◎薄口、酢	スイートポテト	人参グラッセ 牛乳
9	金	◆きび御飯◎とり天★ひじき煮●すまし汁	鶏肉、ひじき、あげ、豆腐、いりこ（だし）	白米、もちきび、砂糖、てんぷら粉	人参、干し椎茸、こんにゃく、玉葱、えのき	◎塩★醤油、みりん●薄口、塩	りんごケーキ	粉ふき芋 牛乳
10	土	◆御飯◎タイピーエン★胡瓜のナムル●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口	お菓子	お菓子
12	月	スポーツの日						
13	火	◆麦御飯◎鮭の塩焼き★マカロニサラダ●味噌汁	鮭、卵、豆腐、わかめ、いりこ（だし）、ハム	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、コーン	胡瓜、玉葱	◎塩★塩こしょう●味噌	佃煮おにぎり	お菓子 牛乳
14	水	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、わかめ	白米、玄米、じゃが芋、カレールウ、油	にんにく、人参、玉葱、レタス、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー （ココア）	バナナ 牛乳
15	木	◆麦御飯◎ホキのフライ★もやしのナムル●かきたま汁	ホキ、ちりめんじゃこ、高野豆腐、卵、いりこ（だし）	白米、麦、米粉、ごま油	もやし、小松菜、人参、玉葱、えのき	◎塩、ソース★薄口●薄口、塩	ジャムサンド	胡瓜スティック 牛乳
16	金	◆きび御飯◎麻婆豆腐★胡瓜の酢の物●田作り	豆腐、鶏肉、いりこ、わかめ	白米、もちきび、砂糖、片栗粉	葱、生姜、にんにく、干し椎茸、胡瓜、人参	◎味噌、オイスターソース、みりん、醤油★薄口、酢●酒、醤油	チーズ蒸しパン	マカロニきな粉 牛乳
17	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、コーン、油、砂糖、ジャム	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	お菓子
19	月	◆麦御飯◎カレイのチーズパン粉焼き★切干大根の煮物●味噌汁	カレイ、粉チーズ、あげ、わかめ、いりこ（だし）	白米、麦、砂糖、油、じゃが芋、パン粉	人参、こんにゃく、干し椎茸、切干大根、玉葱	◎塩こしょう★醤油、みりん●味噌	塩おにぎり 田作り	いりこ 牛乳
20	火	◆豚丼◎スパゲッティーサラダ★牛乳	豚肉、ハム、牛乳	白米、玄米、片栗粉、砂糖、ごま、スパゲッティー麺、油、コーン	生姜、玉葱、胡瓜、キャベツ	◆醤油、みりん◎薄口、酢、塩こしょう	バナナケーキ	粉ふき芋 牛乳
21	水	◆きび御飯◎鶏のみそ焼き★伴三絲●すまし汁	鶏肉、ハム、豆腐、わかめ、いりこ（だし）	白米、もちきび、春雨、砂糖	キャベツ、人参、玉葱	◎味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	フライドポテト	人参グラッセ 牛乳
22	木	《年少運動会》◆麦御飯◎鶏肉と大豆の煮物★中華サラダ●いりこ	鶏肉、大豆、昆布、かつお節（だし）、いりこ	白米、麦、さつま芋、砂糖、ごま油、コーン	人参、玉葱、こんにゃく、胡瓜、レタス	◎醤油、みりん★醤油、酢	ミルク蒸しパン	マカロニきな粉 牛乳
23	金	◆炒り玄米御飯◎インディアンフィッシュ★もやしの胡麻和え●味噌汁	鰆、あげ、豆腐、いりこ（だし）	白米、玄米、ごま、砂糖、米粉、片栗粉	もやし、人参、胡瓜、玉葱、トマト缶	◎カレー粉、ケチャップ、ソース、★薄口●味噌	水ようかん お菓子	バナナ 牛乳
24	土	◆そぼろ御飯◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、砂糖、ジャム、油、コーン	キャベツ、胡瓜、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	お菓子
26	月	◆きび御飯◎焼きししゃも★きんぴらごぼう●味噌汁◇納豆	ししゃも、鮭、ちくわ、わかめ、いりこ（だし）、納豆	白米、もちきび、砂糖、ごま、じゃが芋	ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱	◎塩★醤油●味噌	のりおにぎり	お菓子 牛乳
27	火	◆麦御飯◎チリコンカン風★チョレギサラダ●牛乳	鶏肉、大豆、牛乳、のり	白米、麦、じゃが芋、油、ごま、ごま油	にんにく、人参、玉葱、胡瓜、水菜、レタス、トマト缶	◎ケチャップ、ソース、醤油★醤油、酢	ラスク	バナナ 牛乳
28	水	《お誕生日メニュー》◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★こんがりキツネの野菜サラダ●味噌汁◇りんごジュース	鶏肉、あげ、わかめ、いりこ（だし）	白米、麦、砂糖、コーン、片栗粉、油	にんにく、キャベツ、胡瓜、玉葱、えのき、りんごジュース	◎塩麹、酒★醤油、酢、こしょう●味噌	レーズン 蒸しパン	粉ふき芋 牛乳
29	木	《年中・年長運動会》◆きび御飯◎タイピーエン★胡瓜の梅肉和え●田作り	豚肉、いりこ、かつお節	白米、もちきび、砂糖、ごま油、春雨	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、梅干し	◎オイスターソース、酒、薄口●醤油、酒	米粉クッキー （プレーン）	ふかし芋 牛乳
30	金	◆炒り玄米御飯◎鶏つくね★野菜サラダ●すまし汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ（だし）	白米、玄米、片栗粉、砂糖、コーン、油	玉葱、しめじ、レタス、胡瓜	◎醤油、酒、みりん★薄口、酢、塩こしょう●薄口、塩	ちぎりパン	人参グラッセ 牛乳
31	土	◆焼きそば◎胡瓜のごま和え★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、砂糖、ごま、ジャム	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	お菓子