

かたるばキッチンからこんにちは



2026.10

夏の暑さも和らぎ、少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。実りの秋は、一年を通して食べ物が一番美味しい季節です。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚の形成に大切なことです。園でも旬の食材にこだわり、おいしい給食を食べてもらいたいという思いを込めて作っています。今月も「おいしい」の声がいっぱい聞けるとうれしいです。

今月の絵本



絵本メニュー

「忍者ににく丸」(川端 誠 BL出版)

お殿様である青空晴高の娘・飛子姫が、黒雲城の主・闇雲暗ノ輔に捕らえられてしまいます。姫を救出するために忍者の「ににく丸」が活躍する物語です。作中の最後にみんなで餃子を作る場面があり、絵本のレシビでは、具材がキャベツではなく白菜が使われています。どんな餃子になるか楽しみにしてください。

★おしらせ★

10月10日(土)はわくフェスのため別メニューになります。



今月は、徳島県の『ならえ』と『いり飯』です。

ならえ…大根、人参、油揚げ、ごま、れんこん、干し椎茸、こんにゃくの7つの食材を酢で和えて作ります。由来は「七つの食材を使っているから」とも言われ、もともとはここに野菜を塩漬け、酒粕漬けにする「奈良漬け」が入っていたとされています。徳島では奈良漬けを「奈良和え」、あるいは「ならえ」と呼んでいたことから、この名が付いたとも言われています。

いり飯…お酢や醤油で味付けしたちりめんと、ちくわや椎茸、こんにゃく、ごぼうなどの具材とともにご飯に混ぜ合わせて作ります。「いりご飯」と呼ばれることもあり、呼び方は地域によって異なり、100年以上にわたって伝承され続けている郷土料理です。「いり」はちりめんのことを指し、昔はちりめんのみが入ったご飯として親しまれていたそうです。

(参照：農林水産省HP)



目に良い栄養素ってなに？ ～10月10日は『目の愛護デー』～

2つの10を横にすると目と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、十分な栄養を摂ることが大切です。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。



ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防します。B2は目の疲れに効果的です。



ビタミンC

目の充血や疲れを防ぎます。



DHA

目の神経にたくさん存在し、情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。



来月の食材は11月の献立では、ほっけ・さば・かに・えび・はちみつ・卵等を提供する予定です。



2026年度 10月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日 曜	お昼	おやつ	熱や力になる	材料	体の調子を整える	point
1 15 29 (木)	ごはん かしきの磯辺揚げ ななえ お慈の味噌汁 果物	アンブロシアサラダ 麦茶	米 小麦粉 ごま 砂糖 油 マシュマロ サワークリーム	かじき 高野豆腐 焼きた 味噌 ヨーグルト	青のり 人参 大根 白滝 ごぼう れんこん 椎茸 えのき 長ねぎ みかん缶 バイン缶 パナナ	肉 類
2 16 30 (金)	ごはん ミートローフ マカロニサラダ ほうれん草のチーズスープ 果物	メープルスコーン (2・16日) おばけかぼちゃ (30日) 豆乳	米 パター 片栗粉 マカロニ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 メープルシロップ (2・16日) 餃子の皮 (30日)	豚肉 豆腐 ハム チーズ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり ほうれん草 カリフラワー コーン ココアパウダー かぼちゃ (30日)	きの この 類
3 17 31 (土)	ごはん 回鍋肉 きゅうりとツナのナムル 豆腐のすまし汁 果物	ジャーマンポテト 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	豚肉 味噌 ツナ 豆腐 ウインナー 牛乳	キャベツ ビーマン えのき 人参 きゅうり もやし しめじ 長ねぎ パセリ	海 藻 類
5 19 (月)	キーマカレー フロコリーのマスタードサラダ 大根スープ 果物	カスタードパイ 豆乳	米 米粉 砂糖 油 パイ生地 小麦粉 バター	豚肉 ひよこ豆 かつお節 味噌 牛乳 豆乳 卵	にんにく しょうが えのき トマト 玉ねぎ フロコリー 人参 コーン 長ねぎ もやし 大根	芋 類
6 20 (火)	ごはん 鮭の紅葉焼き キャベツのおかか和え なすの味噌汁 果物	みたらしトースト 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 パン 片栗粉	鮭 かつお節 味噌 牛乳	人参 キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ えのき	豆・ 豆 製品
7 21 (水)	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 里芋の煮物 ちくわのすまし汁 果物	餃子 麦茶	米 里芋 油 砂糖 餃子の皮 ごま油	鶏肉 味噌 ちくわ 豚肉 おから	小ねぎ 人参 いんげん 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが 白菜 ニラ	乳・ 乳 製品
8 22 (木)	ごはん 鯖の醤油麹漬 れんこんのたらこ炒め 赤だし豚汁 果物	焼きいも 牛乳	米 ごま 油 砂糖 さつまいも	たらこ 豚肉 味噌 牛乳	れんこん にんにく 人参 長ねぎ ごぼう 大根	緑 黄 色 野 菜
9 23 (金)	あんかけ焼きそば ごぼうのごまマヨ和え きくらげスープ 果物	いり飯 麦茶	中華麺 ごま油 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 油	豚肉 なると 豆乳 高野豆腐 しらす 油揚げ	キャベツ 人参 きくらげ もやし にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが きくらげ 長ねぎ 椎茸 白滝	淡 色 野 菜
24 (土)	ごはん 鶏肉と車麩の煮物 焼きかぼちゃ 小松菜の味噌汁 果物	りんご蒸しパン 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 小麦粉	鶏肉 車麩 豆腐 味噌 牛乳	いんげん しめじ 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 りんご	魚 介 類
26 (月)	ビビンバ 切干大根と春雨のチョレギ風 かにかまスープ 果物	コロッケ 豆乳	米 米粉 ごま油 ごま 春雨 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	鶏肉 味噌 かにかまぼこ 豚肉 豆乳	にんにく しょうが 小松菜 人参 玉ねぎ もやし 切干大根 焼きのり きゅうり わかめ 長ねぎ	きの この 類
13 27 (火)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 ゆかりもやし 白菜の味噌汁 果物	レモンケーキ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 小麦粉	豚肉 生揚げ 味噌 おから 牛乳	ブロックリー 玉ねぎ しそふりかけ もやし 人参 きゅうり 白菜 長ねぎ 舞茸 レモン果汁	海 藻 類
14 28 (水)	パン ハニーバターチキン かぶのマリネ エリンギとベーコンのスープ 果物	梅味噌おにぎり 麦茶	パン 片栗粉 はちみつ パター 砂糖 油 米	鶏肉 ベーコン 梅味噌	かぶ 人参 セロリ 玉ねぎ 小松菜 エリンギ レモン果汁	卵

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
☆今月使用する食材に、さば・たらこ・かにかまぼこ・卵・はちみつ・サワークリーム等があります。
☆今月の果物は、梨、りんご、バナナ等を予定しています。

☆乳児クラスは午前補食に 豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。

☆□マークは『絵本メニュー』です。

☆△マークは『ご当地メニュー』です。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	375kcal	14.7g	10.9g
3～5歳児	470kcal	18.6g	13.7g

