



●旬の食材● きのこと さつまいも 梨 柿

心地よく過ごせる季節となりました。

令和8年10月 みなみかすがこどもえん

この時期は、きのこやさつまいも、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っています。

3つの色の食品をそろえて
栄養バランスのよい食事を食べよう

食べ物に含まれる栄養素の動きをもとに、食品を赤・黄・緑の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

赤

～からだをつくるもと～



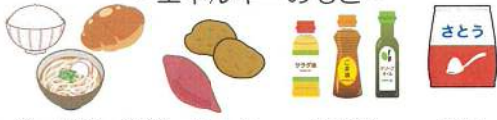
肉・魚・卵 大豆・大豆製品



海藻類 牛乳・乳製品

黄

～エネルギーのもと～



米・パン・麺類 いも類 油脂類 砂糖

緑

～からだの調子を整える～



野菜類 きのこと類 果物類

【24節気】

寒露（かんろ）：朝露が冷たい外気に晒されて凍る直前の時期。秋の長雨が終わり大気の状態が安定し、空気が澄んで晴れの日が多くなります。旬の食材はきのこです。

霜降（そうこう）：朝晩の冷え込みが厳しくなり、朝露がみられる頃。昼夜の寒暖差が激しくなり、紅葉が見ごろを迎えるころでもあります。旬の野菜はさつまいもです。

10月の郷土料理

石垣もち

14日のおやつです！

月	火	水	木	金	土
			1 果物	2 果物	3 果物
			椎茸ハンバーグ 青菜のおかか和え	ニラ豚 ごぼうサラダ	麻婆豆腐
			フルーツヨーグルト	さつまいもケーキ	果物
5 果物	6 果物	7 果物	8 果物	9 果物	10 果物
魚のソース煮 ツナとわかめの さっと煮	チリコンカン コールスローサラダ	秋野菜カレー ひじきの油炒め	豚チーズ焼き 野菜の梅肉和え	中華スープ ブロッコリーの 和え物	牛しぐれ煮
たこ焼きパン	フライドポテト	クッキー	ミネラルふりかけおにぎり	コーンマヨトースト	果物
12 果物	13 果物	14 果物	15 果物	16 果物	17
スポーツの日	魚の塩麹焼き 切り昆布の当座煮	きのこシチュー 野菜のナムル	レバーの甘辛炒め さつまいもサラダ	すき焼き煮 野菜の納豆和え ししゃも	運動会
	スコーン	石垣もち	焼きカレーパン	きび入りきなこだんご	
19 果物	20 果物	21 果物	22 果物	23 果物	24 果物
魚のバター醤油焼き 和風サラダ	ビーフシチュー 野菜のゆかり和え	厚揚げの中華煮 春雨の和え物	弁当作りの日 タンドリーチキン 小松菜とツナの 和え物	肉じゃが 野菜のちりめん和え	豚肉の中華炒め
肉まん	塩パン	焼き芋	ちりめんわかめのおにぎり	マカロニきなこ	果物
26 果物	27 果物	28 果物	29 果物	30 果物	31 果物
鶏肉の マーマレード焼き 白菜の刻みのり和え	和定食の日	豚汁 切干大根サラダ	誕生会	ごぼうと大葉の 和風つくね チャプチェ	鶏肉のスタミナ炒め
ミネラルふりかけおにぎり	さつまいもパン	お麴ココア	ケーキ	シュガートースト	果物

※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。

～和定食の日～

27日に子どもたちにだしについてのお話をします。
いりこ、かつお節、昆布のにおいや味をみんなに知ってもらいたいと思います。お話をする日の給食は5月に作ったみそを使って味噌汁とおかずで和定食としてみんなに食べてもらいます。和定食の日は毎月行う予定です。楽しみにしていてください！

～10月の行事～

22日 弁当作りの日
（幼児クラス・・・おにぎりをお願いします）
27日 和定食の日
（幼児クラス・・・主食はごはんをお願いします）
29日 誕生会
（幼児クラス・・・主食はいりません）