

10

月

きゅう だい
しよく

令和8年10月1日発行



目 標

よく食べ よく動き よいウンチをしよう！

どんなウンチか、自分のウンチをよく見たことがありますか？
口から入った食べ物は長い時間をかけて、口→胃→腸と進む間に、
必要な栄養分が消化吸収されて行きます。
そして身体のおちらこちらの状態を映し出してくるのがウンチなのです。
日頃、サツと何気なく流しているウンチ、実はこの中に私達の身体の情報
がたくさん入っています。

便は食べたものの『便り』。
健康状態を知るための一つの目安になります。

<ウンチは健康のバロメーター>

- バナナウンチ 健康なウンチです。
- モコモコウンチ 野菜をもっと食べましょう。
- コロコロウンチ 野菜・運動・水分不足です。
- ビチビチウンチ 食事だけでなく、体調が悪い時になります。
しっかり休養しましょう。

～ 快便のポイント ～

- ・ごはんをしっかり食べる。
- ・食物繊維の多い食べ物を摂る。
(豆、青菜、さつまいも、ごぼう、海藻、きのこなど)
- ・水分(水、番茶、麦茶)を摂る。
- ・和食中心の献立にする。(ごはん、みそ汁、漬物など)
- ・体を動かす。



～ ま・ご・わ・や・さ・し・い ～

『まごわやさしい』に当てはまる食材を料理に取り入れると、不足しがちな栄養素を補うことができます。園でも『まごわやさしい』の食材を積極的に取り入れた食事を作っています。

【ま】豆(豆腐、納豆などの豆製品) 【ご】ごま 【わ】わかめ(海藻類)

【や】野菜 【さ】魚 【し】しいたけ(きのこ類) 【い】いも

1食で5つ以上の摂取を目指しましょう。

免疫力アップにも繋がります。



～ 郷土料理『すこ』～

『すこ』は昔から福井県で食べられており、寺の報恩講や秋祭りで出される郷土料理です。
里芋の茎の部分である「ずいき」の皮を手でむき鍋で乾煎りし調味料に漬けて作ります。給食室前のホワイトボード「みんなの給食室」にレシピを掲載します。

月曜日



火曜日



水曜日



木曜日



金曜日



土曜日

★印は手作りおやつの日です。
※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。
※旬の果物を週に1～2回使用しています。
※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。

ごはんの日
(ごはんはいりません)

- 1
- ・さつまいもコロッケ
 - ・春雨の酢の物
 - ・青菜のすまし汁

- 2
- ・魚のムニエル
 - ・フリルレタスと
じゃが芋のサラダ
 - ・根菜汁
 - ・すこ

お弁当
(おかずを忘れずに
持参ください)

- 5
- ・キャベツと
豚肉の蒸し焼き
 - ・茹でじゃが芋
 - ・わかめのみそ汁

★スイートポテト(3歳未満児)

- 6
- ・魚の塩麴焼き
 - ・うの花の炒り煮
 - ・茹でブロッコリー
 - ・玉ねぎと
えのきのすまし汁

- 7
- ・新米ごはん
 - ・糠漬け
 - ・昆布の佃煮
 - ・鶏肉とごぼうのみそ汁
 - ・りんご
- ★スイートポテト(3歳以上児)

- 8
- ・厚揚げの
ケチャップあんかけ
 - ・焼きブロッコリー
 - ・じゃが芋のみそ汁

おにぎり弁当

同 上

12
スポーツの日

- 13
- ・魚の照り焼き
 - ・青菜ときこの和え物
 - ・厚揚げのすまし汁
 - ・わかめ納豆

- 14
- ・黒米入り
さつまいもごはん
 - ・豆腐のみそ汁
 - ・すこ

- 15 カレーの日
- ・きのこ入り
しんよこえカレー
 - ・青菜と
切干し大根の和え物
 - ・柿

- 16
- ・鯖の唐揚げ
 - ・キャベツと
りんごのサラダ
 - ・麴のすまし汁
 - ・糠漬け
- ★金時豆の甘煮

同 上

- 19
- ・秋刀魚の塩焼き
 - ・かぼちゃと
ブロッコリーのサラダ
 - ・わかめすまし汁

★五平餅(3歳未満児)

- 20
- ・高野豆腐のオランダ煮
 - ・青菜とキャベツの和え物
 - ・りんご

- 21
- ・きのこの炊き込みごはん
 - ・もやしと
わかめの酢の物
 - ・かぶのみそ汁

- 22
- ・鯖の味噌煮
 - ・白菜のごま和え
 - ・にゅうめん汁
 - ・糠漬け

- 23
- ・肉じゃが
 - ・青菜と大豆の和え物
 - ・昆布の佃煮

★五平餅(3歳以上児)

同 上

- 26
- ・りんご入り春巻き
 - ・ブロッコリーの和え物
 - ・白菜ときくらげのスープ

- 27
- ・魚のごま焼き
 - ・里芋の唐揚げ
 - ・青菜のおかか和え
 - ・うす揚げのすまし汁

- 28
- ・大根葉と鮭のごはん
 - ・きのこ入りきんぴら
 - ・打ち豆のみそ汁

- 29
- ・かぼちゃの豆乳シチュー
 - ・わかめと柿の和え物
 - ・おかかふりかけ

- 30
- ・鯖の塩焼き
 - ・キャベツの赤しそ和え
 - ・白玉麴のすまし汁

職員研修
(保育はお休みします)