

１０月　給食だより

令和８年１０月
阿智村保育園　栄養士



日も短くなり、朝晩は涼しく、秋を感じられるようになりました。“食欲の秋”と言われるように、秋は様々な食べ物が“旬”を迎えます。旬のおいしいものをたくさん食べて、秋も元気に過ごしたいですね！！



～もうすぐ新米の季節です～

保育園の周りの稲も刈り取られ、収穫の時期を迎えています。
新米が食べられるのも、もうすぐですね。
お米は日本人の主食としてかかせないものです。近年はパンや麺など、お米以外にも様々な主食があり、食卓のバリエーションも豊かになりました。その影響もあり、お米の消費量も減り、それに伴い生産量も減っています。
しかし、パンや麺が続いた日や新米の季節には「お米が食べたいな」と思うことも多いのではないでしょうか？
保育園給食でも阿智村産のこしひかりが提供されています。子どもたちも毎日おいしくご飯を食べている様子が伺えます。





ご飯はをたくさん噛むと甘くなるのはなぜ？

食べものをよく噛むと、だ液がたくさん出ます。
ご飯をよく噛んで食べると、だ液とご飯に含まれている「デンプン」が混ざり合い、「デンプン」が「ブドウ糖」（糖質のひとつ）に分解されます。噛めば噛むほど「ブドウ糖」が口の中で増えるので、だんだんと甘く感じるようになるのです。
また、ご飯は“粒食”と言われ、咀嚼力をアップするのに最適な食材です。ご飯をよく噛んで食べることで消化・吸収しやすくなるとともに、顎や口の周りの筋肉の動きが脳に良い刺激を与えてくれます。また、ご飯はよく噛んで食べることができるので、お腹が空きにくいというメリットがあります。朝食にもぴったりな食材ですね。





ご飯はどんなおかずとも相性抜群！！

ご飯はそれ自体に余分な塩分や油分を含んでいないため、どんなおかずとも相性がよいです。ご飯を中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、肉や魚といったおかずを多彩に組み合わせることができます。ご飯を主食に据え、「おかずは何にしようかな？」と考えることは、毎日の健康的な献立を考える手助けとなります。





ごはんの優秀な相棒「お味噌汁」！！

近年、ご飯を食べると太るという考え方が広まり、ご飯を食べることを控える人が増えてきました。ご飯は確かに糖質を多く含んでいますが、実は糖質だけでなく、筋肉や骨・血液などを作るたんぱく質源にもなる、優秀な食材です。ご飯に含まれるたんぱく質は、お味噌汁を一緒に食べることで、１００点満点になります。日本古来からのご飯とお味噌汁の組み合わせには、ちゃんと意味があったのですね。また、お味噌汁の中に野菜をたくさんいれることで、野菜の栄養素をあますことなく食べることができます。ご飯と具だくさんのお味噌汁は最強タッグと言えるでしょう。





10がつのよていこんだてひょう



令和８年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お　昼	補　食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	木	おせんべい 麦茶	春雨の五目炒め 中華スープ 梨	バナナマフィン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.1g 脂質 15.5g 塩分 1.6g	豚肉 豆腐 カニカマ 卵 牛乳	米 春雨 油 ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 バター	もやし ニラ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ 梨
2	金	ヨーグルト	肉じゃが サラスパサラダ バナナ	プリン おせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.6g 脂質 12.9g 塩分 1.0g	豚肉 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 しらたき サラスパ マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり きゃべつ バナナ
5	月	おせんべい 麦茶	ビビンバ丼 ビーフンスープ オレンジ	シュガートースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.7g 脂質 15.5g 塩分 1.7g	豚肉 卵 わかめ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ビーフン 食パン マーガリン	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ オレンジ
6	火	バナナ	豚肉のアップルソース ハムサラダ ポトフ	うどんかりんとう 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.8g 脂質 16.0g 塩分 1.8g	豚肉 ハム ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも うどん	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく 長ねぎ きゃべつ きゅうり 大根
7	水	クッキー 牛乳	鮭のもみじ焼き 大豆の五目煮 ふの味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 24.9g 脂質 18.5g 塩分 1.5g	鮭 大豆 豚肉 昆布 ちくわ 凍り豆腐 味噌 ヨーグルト	米 マヨネーズ こんにゃく 砂糖 ふ 生クリーム	人参 玉ねぎ 黄桃 えのき 小松菜 バナナ みかん
8	木	ビスコ 牛乳	鶏の五目炒め煮 ツナサラダ バナナ	おせんべい 乳酸飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 20.0g 脂質 15.2g 塩分 1.3g	鶏肉 さつま揚げ ツナ わかめ 乳酸飲料	米 油 砂糖 じゃがいも	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり バナナ
9	金	ヨーグルト	ソースかつ 酢の物 豆腐のすまし汁	フルーツゼリー おせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 19.9g 脂質 14.2g 塩分 1.6g	鶏肉 わかめ ちくわ 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	きゃべつ きゅうり 人参 みかん えのき 玉ねぎ 小松菜 パイン 黄桃
13	火	クッキー 牛乳	ハヤシライス 小魚サラダ りんご	ババロア おせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 20.0g 脂質 22.2g 塩分 2.1g	豚肉 じゃこ 卵 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース きゃべつ きゅうり りんご
14	水	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き くずきりの和え物 もずくの味噌汁	ごぼうせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 432kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 14.7g 脂質 14.7g 塩分 1.6g	鶏肉 もずく 油揚げ 味噌 牛乳	米 マーマレード くずきり 砂糖 片栗粉 油	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 小松菜 ごぼう
15	木	ビスコ 牛乳	大根の味噌煮 シルバーサラダ バナナ	かつお節のおにぎり 麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 15.7g 脂質 14.4g 塩分 1.2g	さつま揚げ ツナ 油揚げ しらす干し 味噌 かつお節	米 こんにゃく 砂糖 春雨 ごま マヨネーズ	大根 人参 れんこん しめじ もやし きゅうり バナナ
16	金	ヨーグルト	さんまのかば焼き ゆかり和え ナルトのすまし汁	源氏パイ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.5g 脂質 19.5g 塩分 1.8g	さんま わかめ ナルト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
19	月	おせんべい 麦茶	ふわふわ丼 ごぼうサラダ りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.2g 脂質 15.7g 塩分 1.4g	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 油 車ふ 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 えのき ごぼう しいたけ グリンピース きゃべつ きゅうり りんご
20	火	クッキー 牛乳	吹き寄せご飯 だいコーンサラダ ふのすまし汁	ヨーグルト おせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 15.3g 脂質 14.7g 塩分 1.8g	鶏肉 ツナ わかめ ヨーグルト	米 栗 油 マヨネーズ 砂糖 ふ	人参 ごぼう 大根 しめじ きゅうり コーン 玉ねぎ
21	水	ヨーグルト	じゃがいものベーコン煮 納豆和え バナナ	小倉蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 20.0g 脂質 10.6g 塩分 1.7g	ベーコン 凍り豆腐 ちくわ 納豆 牛乳 しらす干し わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 小麦粉 小豆	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし きゅうり バナナ
22	木	バナナ	煮魚 和風サラダ さつま汁	オレンジケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.7g 脂質 8.3g 塩分 1.7g	赤魚 わかめ 味噌 牛乳	米 油 さつまいも 砂糖 こんにゃく ホットケーキミックス	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 大根 長ねぎ
23	金	ビスコ 牛乳	おからのチキンナゲット 昆布和え わかめスープ	バームクーヘン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 20.0g 脂質 24.2g 塩分 1.5g	おから 鶏肉 昆布 スキムミルク わかめ 卵 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参
26	月	クッキー 牛乳	きのこカレー まぜっこサラダ オレンジ	ふかし芋 麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 15.5g 脂質 14.9g 塩分 1.7g	豚肉 じゃこ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり オレンジ
27	火	ヨーグルト	鶏肉とさつまいもの甘がらめ 具だくさん味噌汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 19.4g 脂質 16.2g 塩分 1.6g	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 食パン マーガリン いちごジャム	人参 コーン 大根 玉ねぎ ごぼう 小松菜 バナナ
28	水	バナナ	さばのごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	チーズ 果汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 21.7g 脂質 18.3g 塩分 2.3g	さば 味噌 ちくわ 油揚げ 豆腐 チーズ	米 砂糖 ごま こんにゃく 油 里芋	しょうが 人参 切り干し大根 ごぼう 長ねぎ
29	木	おせんべい 麦茶	三色丼 春雨の中華サラダ 豆腐のスープ	ココアケーキ 乳酸飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.6g 脂質 15.6g 塩分 2.0g	卵 鶏肉 鮭 豆腐 カニカマ わかめ 牛乳 乳酸飲料	米 砂糖 油 春雨 ごま油 小麦粉 バター ココア	しょうが にんにく 人参 きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜
30	金	ビスコ 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ チーズサラダ かぼちゃのクリームスープ	カップケーキ 麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 19.8g 脂質 21.4g 塩分 2.0g	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン	米 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ きゃべつ きゅうり かぼちゃ 人参 グリンピース

※　献立は、都合により変更する場合があります。