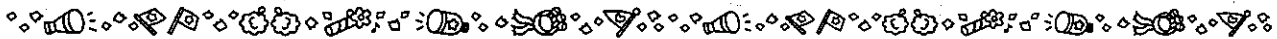
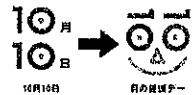




10月の給食だよ



10月10日は目の愛護デー



10月10日の「10・10」を90度右に回転させると目と眉毛の形に見えることから目の愛護デーとされており、目の大切さを改めて意識する日となっています。

食べ物に含まれる栄養成分には目に良い働きをするものもあります。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて目を大切にしましょう！

ビタミンB群

ビタミンBは眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やサバに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、卵、まいたけ、カレイなどに多く含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富です。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンC、E

強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCはかき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜やくだもの、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、サケなどに多く含まれています。

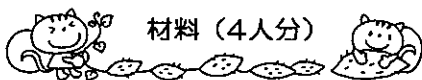
ルテイン

野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカル的一种です。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれます。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

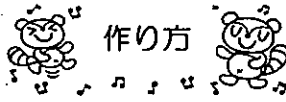


季節のメニューの紹介 芋煮

芋煮は仙台風の味噌味と山形風のしょう油味がありますが今回は山形風をご紹介致します。お手伝いをしてもらいながら家族で楽しく作れるメニューです。是非作ってみてください。園でも10月28日(水)炊き出し訓練を兼ねて3歳以上クラスで仙台風芋煮を作ります。



- 材料(4人分)
- 里芋 500g
 - 糸こんにゃく 200g
 - 長ねぎ 2本
 - 舞茸 200g
 - ごぼう 200g
 - 牛こま肉 300g
 - だし汁 1.6ℓ
- 調味料
- 砂糖 60g
 - しょう油 100ml



- 作り方
- ①里芋は上下を切り落とし、皮をむいたら一口大に切りごぼうはさがきにします。
 - ②糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。
 - ③舞茸は食べやすい大きさにほくします。
 - ④鍋にだし汁と調味料の半量を入れ中火にかけます。
 - ⑤ごぼうと里芋を入れて火が通ったら、牛肉と糸こんにゃく、長ねぎも加えます。
 - ⑥全体に火が通ったら残りの調味料を入れ少し煮込みます。
 - ⑦器に盛り付け完成です。



10月 予定献立表



使用食材

体をつくる

力になる

病気から
守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	木	小魚 オレンジジュース	ご飯	松風焼き ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	栗ご飯 牛乳	鶏挽肉、卵、豆腐、油揚げ、牛乳	米、ごま、サラダ油、じゃが芋、粟	生薑、長ねぎ、玉ねぎ、青のり、人参、きゅうり、コーン、小松菜、大根、グレープフルーツ
2	金	ゼリー	食パン	クリームシチュー トマトとしらすの和え物 オレンジ	焼き芋 牛乳	鶏肉、牛乳、しらす	食パン、じゃが芋、小麦粉、マーガリン、ごま、三温糖、さつま芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、小松菜、わかめ、オレンジ
3	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	炒り豆腐 キャベツのゆかり和え バナナ	お菓子 牛乳	豆腐、豚挽肉、卵、牛乳	米、サラダ油、砂糖	長ねぎ、人参、いんげん、キャベツ、きゅうり、ゆかり、バナナ
5	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	五目卵焼き 中華きゅうり チンゲン菜のスープ パイナップル	和風スパゲッティ 牛乳	卵、鶏挽肉、牛乳、ベーコン	米、砂糖、サラダ油、三温糖、ごま油、スパゲッティ	人参、玉ねぎ、いんげん、たけのこ、きゅうり、チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、しめじ、えのき、のり
6	火	サラダせんべい 牛乳 小魚	ご飯	たらの香味焼き 野菜炒め 大根とささみの酢の物 グレープフルーツ	さつま芋蒸しパン 牛乳	たら、ささみ、牛乳、卵	米、サラダ油、砂糖、さつま芋	生薑、長ねぎ、キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、グレープフルーツ、レーズン
7	水	かりんとう	中華丼	春雨サラダ かき玉スープ 梨	納豆チーズせんべい 牛乳	豚肉、卵、牛乳、納豆、チーズ	米、サラダ油、砂糖、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、きゅうり、キャベツ、わかめ、エノキ、長ねぎ、おくら、青のり
8	木	ヨーグルト	食パン	鶏肉のマーメレード焼き 粉ふき芋 キャロットスープ オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳、油揚げ	食パン、サラダ油、じゃが芋、マーガリン、小麦粉、米	にんにく、パセリ、人参、玉ねぎ、パセリ、オレンジ、干しいたけ
9	金	チョコウエハース 牛乳	のり巻き	筑前煮 豆腐のすまし汁 バナナ	ロールケーキ 牛乳 (チョコウエハース)	カニカマ、卵、ツナ、鶏肉、豆腐、牛乳	米、三温糖、マヨネーズ、こんにゃく、サラダ油、砂糖、花巻、里芋	きゅうり、のり、人参、ごぼう、れんこん、いんげん、なめこ、ほうれん草、バナナ
10	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、ハム、牛乳	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ	生薑、しめじ、いんげん、人参、きゅうり、グレープフルーツ
12	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 カミカミサラダ オレンジ	ウィンナーとチーズ の蒸しパン 牛乳	豆腐、豚挽肉、チーズ、牛乳、ウィンナー、卵	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、おくら、万能ねぎ、切干大根、刻み葱、きゅうり、オレンジ
13	火	チーズ	ご飯	かれいのみぞれ煮 青菜のお浸し のっぺい汁 バナナ	じゃが芋ピザ 牛乳	かれい、かつお節、鶏肉、牛乳、ベーコン、チーズ	米、片栗粉、砂糖、しらたき、じゃが芋	大根、万能ねぎ、小松菜、人参、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、バナナ、ピーマン
14	水	クッキー 牛乳	ご飯	赤魚の竜田揚げ ほうれん草ののり和え かぼちゃの味噌汁 柿	レーズンパン 乳酸菌飲料	赤魚、油揚げ	米、片栗粉、サラダ油、レーズンロール	ほうれん草、人参、のり、南瓜、長ねぎ、柿
15	木	青のりせんべい 野菜ジュース	けんちん うどん	鶏肉の甘辛焼き グリーンマッシュ グレープフルーツ	チヂミ 牛乳	油揚げ、豆腐、鶏肉、牛乳	うどん、砂糖、サラダ油、じゃが芋、マーガリン、小麦粉、ごま油、ごま	大根、人参、しいたけ、えのき、だれ、しめじ、生薑、長ねぎ、ほうれん草、グレープフルーツ、おくら
16	金	プリン	ロールパン	鶏肉のトマト煮込み 切干大根サラダ パイナップル	あけぼのごはん 牛乳	鶏肉、ハム、牛乳	ロールパン、サラダ油、三温糖、サラダ油、砂糖、ごま、米	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、切干大根、きゅうり、パイナップル
17	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	ごま油、砂糖、サラダ油、ごま、米	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生薑、チンゲン菜、コーン、オレンジ
19	月	せんべい りんごジュース	ご飯	ビーンズカレー フレンチサラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	豚挽肉、大豆、牛乳、きな粉	米、サラダ油、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、人参、生薑、にんにく、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、オレンジ
20	火	フルーチェ	まぐろの 刺し身	南瓜の豆乳グラタン フロッキー コンソメパスタスープ りんご	パンフキンケーキ 牛乳	チーズ、鶏挽肉、豆乳、ベーコン、牛乳、卵	米、サラダ油、マーガリン、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、じゃが芋、砂糖	のり、南瓜、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、りんご
21	水	卵せんべい	食パン	ポテトのチーズ焼き 人参グラッセ 白菜スープ バナナ	梅しらすおにぎり 牛乳	ベーコン、牛乳、チーズ、鶏肉	食パン、じゃが芋、サラダ油、砂糖、米	玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、人参、白菜、えのき、わかめ、パセリ、バナナ
22	木	干し芋 牛乳	ご飯	たらのごま味噌焼き インゲンソテー すき昆布の煮物 パイナップル	さつま芋ドーナツ 牛乳	たら、高野豆腐、牛乳、豆乳	米、砂糖、ごま油、ごま、サラダ油、しらたき、サラダ油、さつま芋、小麦粉	いんげん、人参、すき昆布、パイナップル
23	金	サンドせんべい 牛乳	ご飯	揚げ豆腐の肉みそかけ ブロッコリー さんびら風味噌汁 グレープフルーツ	カステラ 牛乳	豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、三温糖、ごま油	えのき、のり、しめじ、人参、グリーンピース、ブロッコリー、れんこん、ごぼう、万能ねぎ、グレープフルーツ
24	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	油麩の卵とし ツナとわかめのサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、ツナ、牛乳	米、サラダ油、三温糖、ごま油、ごま、油麩	玉ねぎ、人参、長ねぎ、みつば、わかめ、小松菜、きゅうり、オレンジ
26	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	赤魚のきのこあん ツナポテト煮 オレンジ	五平餅	赤魚、ツナ	小麦粉、サラダ油、砂糖、片栗粉、じゃが芋、米、三温糖	人参、エリンギ、えのき、だれ、しめじ、万能ねぎ、生薑、玉ねぎ、いんげん、オレンジ
27	火	ゼリー	ロールパン	チーズオムレツ きのごソテー 野菜スープ パイナップル	はらこめし風 牛乳	卵、チーズ、ベーコン、牛乳、鮭	ロールパン、マーガリン、さつま芋、米、砂糖	人参、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、人参、えのき、エリンギ、しいたけ、人参、キャベツ、パイナップル、昆布
28	水	チョコウエハース	おにぎり	とん天 芋煮 りんご	大学芋 牛乳	鶏肉、卵、豚肉、豆腐、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、こんにゃく、里芋、さつま芋、砂糖、ごま	ゆかり、人参、しめじ、大根、ごぼう、白菜、長ねぎ、りんご
29	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	さつま芋と大豆のかき揚げ ミニトマト コロコロ納豆和え グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え (卵せんべい)	大豆、卵、納豆、ヨーグルト	米、さつま芋、小麦粉、サラダ油、砂糖	ピーマン、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー、人参、えのき、きゅうり、グレープフルーツ、白味噌、りんご、ミカン、バナナ
30	金	小魚 牛乳	ご飯	肉じゃが 小松菜のおかか和え バナナ	ハムクーヘン 牛乳	豚肉、かつお節、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、しらたき	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、バナナ
31	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め 白菜のおかか和え オレンジ	お菓子 牛乳	生揚げ、豚肉、かつお節、牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、生薑、にんにく、白菜、オレンジ

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17.1~26.3	11.7~17.5	-
予定献立栄養量	524	19.4	16.4	1.2
3歳以上児目標	650	21.1~32.5	14.4~21.7	-
予定献立栄養量	652	23.6	21.1	1.5