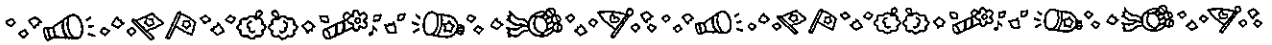
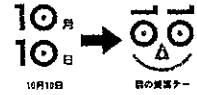




10月の給食だよ



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。

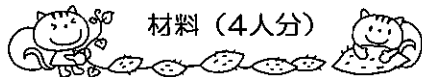
食べ物に含まれる栄養成分には目に良い働きをするものもあります。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて目を大切にしましょう！

<p>ビタミンB群</p> <p>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。</p>	<p>ビタミンA</p> <p>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。</p>	<p>ビタミンC、E</p> <p>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。</p>	<p>ルテイン</p> <p>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。</p>
---	---	--	--



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22日(木)3歳以上クラスで仙台風芋煮とおにぎりを作ります。

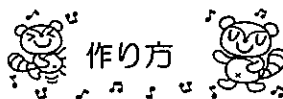


材料(4人分)

- 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ぎにします。
- 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ぐします。
- ④鍋にだ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

令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材を並びに体内のほたつき			
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気を守ってくれる (緑)	
1	木	牛乳	ビスケット	ご飯	肉じゃが なめこの味噌汁 オレンジ 牛乳	湯冷まし ヨーグルト和え(みかん)	牛乳、豚コマ、豆腐、ヨーグルト	ビスケット、油、じゃがいも、三温糖、みりん、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、なめこ、ほうれん草、長ねぎ、オレンジ、みかん缶
2	金	牛乳	おかき	ご飯	鮭の西京焼き ブロッコリーのり和え 五目汁 梨	(牛乳) 焼き芋	牛乳、鶏もも、油揚げ	おかき、ご飯、じゃが芋、さつまいも	ブロッコリー、焼きのり、人参、大根、ごぼう、ほうれん草、梨
3	土	牛乳	サンドビスケット	ご飯	炒り豆腐 キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚挽肉	サンドビスケット、ご飯、油、砂糖、料理酒、菓子	長ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、グレープフルーツ
5	月	湯冷まし	プリン	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 揚げき芋 春雨スープ オレンジ	牛乳 おからドーナツ	牛乳、鶏もも肉、豆腐、甘納豆	プリン、ご飯、じゃが芋、マーマレード、春雨、白ごま、ごま油、小麦粉	にんにく、パセリ、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、オレンジ
6	火	牛乳	せんべい	ご飯	麻婆豆腐 ナムル風ツナサラダ 梨	(牛乳) チーズのカップケーキ	牛乳、豆腐、豚挽肉、マグロ水煮缶、クリームチーズ、プロセスチーズ	せんべい、ご飯、油、三温糖、ごま油、白ごま、ホットケーキミックス、砂糖、バター	生菜、にんにく、玉ねぎ、人参、しいたけ、スリムネギ、ほうれん草、人参、もやし、梨
7	水	牛乳	甘辛せんべい	ご飯	カレイの煮つけ 青菜のおかか和え さつま汁 バイン	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、カレイ、かつお節、豚こま肉、油あげ、豆腐、高野豆腐、きな粉	せんべい、ご飯、三温糖、砂糖	生菜、小松菜、人参、ごぼう、さつまいも、長ねぎ、パイン、りんごジュース
8	木	牛乳	ウエハース	食パン	ポークビーンズ きのことサラダ グレープフルーツ	(牛乳) 栗ご飯	牛乳、大豆、豚肩ロース、ベーコン	ウエハース、食パン、じゃが芋、砂糖、油、バター、和風ドレッシング、もち米、みりん、ごま	玉ねぎ、人参、ホウトクマツ、ケチャップ、パセリ、ぶなしめじ、えのきだけ、人参、茗荷、グレープフルーツ、だし昆布
9	金	牛乳	せんべい	ご飯	たらの白味噌焼き 五色和え キャベツの味噌汁 りんご	(牛乳) カステラ	牛乳、たら、かつお節、油揚げ	せんべい、ご飯、料理酒、みりん、三温糖、白ごま、カステラ	小松菜、もやし、人参、しめじ、コーン、キャベツ、えのき、しいたけ、スリムネギ、りんご
10	土	牛乳	サンドビスケット	ご飯	生揚げの味噌炒め 茗荷と鶏肉のすまし汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、生揚げ、豚コマ、鶏むね肉、油揚げ	ビスケット、ご飯、砂糖、みりん、菓子	人参、玉ねぎ、いんげん、しいたけ、生巻、にんにく、茗荷、スリムネギ、バナナ
12	月	牛乳	甘辛せんべい	ご飯	たらのおろし煮 ナスの味噌揚げ 豆腐豚汁 パナナ	(牛乳) パームクーヘン	牛乳、たら、豚コマ、豆腐	甘辛せんべい、ご飯、料理酒、油、三温糖、みりん、さといも、ごま油、パームクーヘン	大根、スリムネギ、なす、人参、ごぼう、ぶなしめじ、バナナ
13	火	湯冷まし	ヨーグルト	ロールパン	豆乳パンキンシチュー もやしの彩和え オレンジ	湯冷まし 五平餅	牛乳、鶏もも肉、豆腐	ロールパン、バター、小麦粉、砂糖、白ごま、ごま油、ご飯	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、もやし、コラ、オランダ
14	水	牛乳	パイ	ご飯	ハヤシライス かみかみサラダ ヨーグルト	(牛乳) ひっぱりうどん	牛乳、豚コマ、ロースハム、ヨーグルト、納豆、マグロ水煮缶、かつお節	パイ、ご飯、油、じゃが芋、砂糖、ごま油、白ごま、ごま油、うどん	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、グリーンピース、ケチャップ、切り干し大根、刻み昆布
15	木	牛乳	揚げせんべい	ご飯	赤魚の竜田揚げ 青菜のごま和え 洋風味噌汁 グレープフルーツ	(牛乳) 米ワッフル 以:ココアワッフル	牛乳、赤魚、ベーコン	揚げせんべい、ご飯、料理酒、みりん、白ごま、油、砂糖、じゃが芋	ほうれん草、人参、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、グレープフルーツ
16	金	牛乳	クッキー	ご飯	スペイン風オムレツ 添え野菜 バイン	(牛乳) フライドポテト	牛乳、卵、ベーコン、プロセスチーズ	クッキー、ご飯、じゃが芋、マヨネーズ、油	赤ピーマン、青ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ、ミニトマト、バイン
17	土	牛乳	コーンフレーク	ご飯	デンジャオロース ベーコンと野菜の具沢山スープ オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肩ロース、ベーコン	コーンフレーク、ご飯、料理酒、油、ごま油、砂糖、じゃが芋、菓子	生巻、青ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、コーン、あさつき、オレンジ
19	月	牛乳	ドーナツ	ご飯	豚肉の生巻焼き 野菜炒め きのこと味噌汁 バイン	(牛乳) カルシウムトースト	牛乳、豚もも、チーズ	ドーナツ、ご飯、みりん、油、食パン、バター、白ごま	生巻、キャベツ、人参、たけのこ、コラ、ぶなしめじ、えのき、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、スリムネギ、バイン、青のり
20	火	湯冷まし	ヨーグルト	ロールパン	セルフサーブハンバーガー フライドポテト コーンスープ パナナ	牛乳 はらこ飯	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、チーズ、生クリーム、鮭	ロールパン、バター、油、パン粉、三温糖、じゃが芋、ご飯、料理酒、砂糖	大根、人参、しらたき、トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、パセリ、バナナ
21	水	牛乳	サンドビスケット	ご飯	鮭の塩焼き 五目きんぴら ひじきスープ グレープフルーツ	(牛乳) ポテトもち	牛乳、鮭、豚ひき肉、豆腐、ベーコン、卵	サンドビスケット、ご飯、ごま油、砂糖、みりん、白ごま、じゃが芋、バター、砂糖	ごぼう、人参、しらたき、小松菜、ひじき、長ねぎ、グレープフルーツ、青のり
22	木	湯冷まし	プリン	ご飯	茗荷おにぎり 辛煮 塩揚げ りんご	牛乳 米:クレープ 以:ココアワッフル	牛乳、豚コマ、豆腐	プリン、ご飯、ココアワッフル	茗荷、人参、ごぼう、大根、板こんにやく、白菜、ぶなしめじ、長ねぎ、りんご
23	金	牛乳	ビスケット	ご飯	ひじき入り卵焼き オクラのおかか和え 厚揚げと小松菜の味噌汁 オレンジ	(牛乳) 黒糖豆腐ドーナツ	牛乳、卵、かつお節、生揚げ、豆腐	ビスケット、ご飯、黒砂糖、米粉、油	人参、玉ねぎ、ひじき、青ピーマン、ケチャップ、オクラ、小松菜、ぶなしめじ、スリムネギ、オレンジ
24	土	牛乳	甘辛せんべい	ご飯	鶏ももとさつまいもの甘辛煮 トマトとしらすのごま和え パナナ	牛乳 せんべい	牛乳、鶏もも、しらす干し	甘辛せんべい、ご飯、さつまいも、料理酒、油、砂糖、白ごま、三温糖	生巻、青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、バナナ
26	月	牛乳	クラッカー	ご飯	唐揚げの香味揚げ きゅうりの中華漬け いら玉スープ オレンジ	(牛乳) レーズン蒸しパン	牛乳、鶏もも肉、むきえび、卵、スキムミルク	クラッカー、ご飯、油、みりん、三温糖、ごま油、小麦粉、バター、砂糖	大根、人参、しょうが、スリムネギ、ブロッコリー、小松菜、もやし、人参、グレープフルーツ
27	火	牛乳	ウエハース	うどん	けんちんうどん 小松菜の納豆和え パナナ	(牛乳) 枝豆ご飯	牛乳、豆腐、豚コマ、しらす干し、納豆、ちりめんじゃこ、プロセスチーズ	ウエハース、うどん、魚、みりん、ご飯	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、小松菜、もやし、バナナ、枝豆
28	水	湯冷まし	フルーチェ	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 油麩とキャベツの味噌汁 バイン	牛乳 大学芋	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき肉、卵、油	ご飯、みりん、料理酒、油麩、さつまいも、三温糖、黒ごま	しいたけ、人参、長ねぎ、キャベツ、えのき、しいたけ、スリムネギ、バイン
29	木	牛乳	甘辛せんべい	食パン	鮭とほうれん草の豆乳グラタン フレンチサラダ グレープフルーツ	(牛乳) ひじきご飯	牛乳、鮭、豆乳、チーズ、豚ひき肉、油揚げ	甘辛せんべい、食パン、油、バター、小麦粉、砂糖、ご飯、三温糖、料理酒	人参、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、グレープフルーツ、ひじき、絹さや
30	金	牛乳	せんべい	ご飯	豆まめキーマカレー かぼちゃのフライ 華風スープ りんご	オレンジジュース 菓子	牛乳、大豆、豚ひき肉、ロースハム	せんべい、ご飯、油、小麦粉、春雨、ごま油、白ごま、菓子	グリーンピース、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ケチャップ、かぼちゃ、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ、りんご、オレンジジュース
31	土	牛乳	おかき	ご飯	焼肉 マカロニサラダ オレンジ	湯冷まし 菓子	牛乳、豚ロース肉、ロースハム	おかき、ご飯、砂糖、ごま油、白ごま、油、マカロニ、マヨネーズ、菓子	長ねぎ、玉ねぎ、人参、青ピーマン、きゅうり、コーン、オレンジ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。
 ※()となっている時は、以上児さんのおみにつきます。

10月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	540	18~27	12~18	
予定献立栄養量	548	22.2	16.1	1.3
3歳以上児目標	680	22~34	15~23	
予定献立栄養量	648	27.3	19.9	1.6

*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。