

# 10月 予定献立



令和2年度 名取あけぼの保育園

食材ならびに体内のはたらき

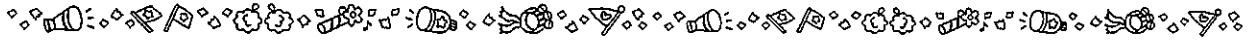
日	曜	ひよこ・ウサ・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	木	せんべい	ご飯	照り焼きチキン かぼちゃごま和え 大根のサイコロスープ パナナ	菓子 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 ごま 砂糖	にんにく かぼちゃ 大根 玉 ねぎ 人参 えのき パナナ
2	金	サンドビスケット	ご飯	ハヤシライス れんこんサラダ パイン缶 (ヨーグルト)	メロンパン 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 じゃがいも ハヤシル ウ マヨネーズ ごま メロンパ ン	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース れんこん きゅ うり コーン パイン缶
3	土	クラッカー	ご飯	鶏肉のカレー炒め ほうれん草の スープ オレンジ	ヨーグルト 菓子	鶏肉 豆腐 ベーコン ヨーグ ルト	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 ねぎ コーン オ レンジ
5	月	クラッカー	ご飯	たらのかき揚げ 鶏ごぼう汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 たら 油揚げ きな粉 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ 砂 糖	枝豆 玉ねぎ 大根 人参 ご ぼう ねぎ 糸こんに ねぎ パ ナナ
6	火	ビスケット 野菜ジュース	うどん	*衛生会* 肉うどん さつま芋天ぷら きゅうりの酢の物 セリー	はらこ飯風 牛乳	豚肉 しらす 鮭 牛乳	うどん 砂糖 さつま芋 小麦 粉 油 米	ねぎ きゅうり わかめ 人参 海苔
7	水	ヨーグルト	ご飯	カレーの田楽焼き ナス炒め じゃがいものみそ汁 梨	やきいも 牛乳	カレー 豚肉 豆腐 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがい も さつま芋	なす ビーマン 人参 玉ねぎ 梨
8	木	せんべい	ご飯	豚肉の野菜炒め もやしのみそ汁 ヨーグルト	スティックパン 牛乳	豚肉 油揚げ ヨーグルト 牛 乳	米 油 スティックパン	キャベツ 人参 ビーマン え のき もやし わかめ
9	金	サンドビスケット	ご飯	マーボー豆腐丼 糸こんにサラダ りんご	クリームワッフル 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨネー ズ クリームワッフル	しょうが にんにく 玉ねぎ 人 参 しいたけ ねぎ 糸こんに きゅうり えのきりんご
10	土	クラッカー	ご飯	里芋のそぼろ煮 ブロッコリーソ テー オレンジ (牛乳)	ヨーグルト せんべい	鶏肉 ウインナー ヨーグルト	米 里芋 砂糖 油	人参 玉ねぎ えのき ブロッ コリー コーン オレンジ
12	月	せんべい	ご飯	ポークカレー ほうれん草サラダ りんご (チーズ)	どら焼き クラッカー 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも カレールウ 油 どら焼き	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 もやし ひじき コーン りんご
13	火	ビスケット	ご飯	鶏肉の味噌揚げ焼き さつま芋煮 まいたけのすまし汁 梨 (牛乳)	フルーツヨーグルト (せんべい)	鶏肉 豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 さつま芋 ホイップ クリーム	人参 まいたけ 小松菜 梨 パイン缶 もも缶 みかん缶
14	水	ヨーグルト	わかめ ご飯	鶏肉と里芋の煮物 豆腐と鮭のすまし汁 オレンジ	栗ご飯 牛乳	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	米 里芋 砂糖 鮭 もち米 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン しょ うが にんにく しめじ 大根 ねぎ オレンジ 栗
15	木	クラッカー	ご飯	鮭のタンドリー焼き 大豆とひじきの煮物 豚汁 パイン缶	バームクーヘン 牛乳	鮭 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 バーム クーヘン	にんにく 人参 いんげん ひ じき 大根 ごぼう ねぎ 糸こ ん パイン缶
16	金	サンドビスケット	ロール パン	ミートローフ バイクドポテト 白菜のチキンスープ パナナ	キャロットケーキ 牛乳	豚肉 豆乳 鶏肉 卵 牛乳	ロールパン パン粉 じゃがい も 油 ホットケーキミックス 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 コーン グリン ピース 白菜 ブロッコリー し めじ パナナ
17	土	チーズ	ご飯	肉じゃが ウインナーの中煮スープ オレンジ (牛乳)	菓子 牛乳	豚肉 ウインナー 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 オレンジ
19	月	クラッカー	ご飯	鮭のごま風味焼き 昆布の煮つけ 厚揚げの五目汁 りんご	メイプルポテト 牛乳	鮭 大豆 厚揚げ 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油 さつま芋 ホットケーキ シロップ	昆布 人参 大根 糸こんに 小 松菜 りんご
20	火	せんべい	ご飯	豆腐のみそ炒め マカロニサラダ パナナ	菓子 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ マヨ ネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ しょ うが にんにく きゅうり コーン きゅうり パナナ
21	水	ビスケット	もみじ ご飯	たらのお好み揚げ なすのみそ汁 オレンジ	焼きビーフン 牛乳	たら 油揚げ 豆腐 豚肉 牛 乳	米 小麦粉 油 ビーフン	キャベツ 人参 ねぎ なす ほうれん草 オレンジ ビーマ ン
22	木	ヨーグルト	ロール パン	チキントマト煮 キャベツスープ 梨 (ヨーグルト)	昆布の混ぜご飯 牛乳	鶏肉 豆腐 しらす 牛乳	ロールパン パン粉 じゃがい も 油 ごま 米	玉ねぎ ブロッコリー トマト キャベツ ビーマン 人参 コーン 梨 昆布
23	金	サンドビスケット	ご飯	赤魚の照り焼き 五目きんぴら かきたまスープ パナナ	スティックパン 牛乳	赤魚 豚肉 卵 ベーコン 牛 乳	米 油 砂糖 スティックパン	ごぼう 人参 れんこん 糸こ ん しいたけ 白菜 わかめ パナナ
24	土	パナナ	ご飯	豆腐のそぼろ煮 さつま芋サラダ りんご	マドレーヌ 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 マヨ ネーズ マドレーヌ	ねぎ しいたけ 人参 グリン ピース ブロッコリー コーン りんご
26	月	せんべい	ご飯	揚げ魚の甘酢あんかけ ワンタンかきたまスープ パナナ	チーズじゃが 牛乳	赤魚 卵 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ワンタン マッ シュポテト	人参 玉ねぎ ビーマン ねぎ もやし しいたけ ほうれん草 パナナ
27	火	サンドビスケット	ご飯	タンドリーチキン 人参甘煮 きのご豆腐スープ りんご	かぼちゃドーナツ 牛乳	鶏肉 ウインナー 豆乳 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ホットケーキミックス 油	にんにく 人参 白菜 しめじ えのき ブロッコリー りんご かぼちゃ
28	水	クラッカー	ご飯	鮭の照り焼き 納豆和え 豚汁 パナナ (チーズ)	のり巻き 牛乳 ☆3歳以上児クッキング	鮭 納豆 豚肉 豆腐 牛乳	米 里芋 油	小松菜 人参 海苔 白菜 ご ぼう ねぎ パナナ
29	木	ヨーグルト	ご飯	ツナ入り玉子焼き マカロニケ チャップ 厚揚げのみそ汁 パイン 缶	ドーナツ 牛乳	ツナ 卵 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 油 マカロニ ドー ナツ	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 ねぎ わかめ
30	金	ビスケット	ご飯	豆腐のミートソース煮 はるさめサラダ 梨	あんぱん 牛乳	豆腐 豚肉 ツナ	米 油 砂糖 はるさめ マヨ ネーズ ごま あんぱん	玉ねぎ ビーマン トマト きゅ うり 人参 コーン 梨
31	土	パイ 牛乳	ご飯	肉じゃが ほうれん草海苔和え オレンジ (牛乳)	飲むヨーグルト 菓子	豚肉 油揚げ 飲むヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 海苔 オ レンジ

※ ( ) になっている献立は、以上児さんのみにとなります。  
※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。

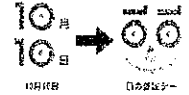
10月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	15.9~24.6	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	500	19.0	15	1.3
3歳以上児目標	620	20.2~31.0	13.8~20.7	1.8
予定献立栄養量	620	24.2	20.1	1.6



# 10月の給食だより



## 10月10日は目の愛護



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<sub>1</sub>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B<sub>2</sub>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。

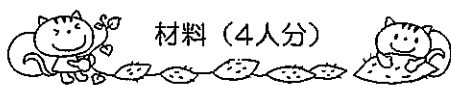
**ルテイン**

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の一つです。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。



## ～ 給食レシピ ～ はらこめし

福島県から宮城県へと流れる阿武隈川は昔から鮭が上がる川として有名です。秋の味覚として仙台藩主に謙譲されていたそうです。はらこ（腹子）は、いくらの方で「はらこめし」は鮭の身と卵を使った郷土料理です。保育園では生もののいくらは使用せずに鮭ご飯を作ります。ご家庭では旬のいくらをトッピングしてお楽しみください。

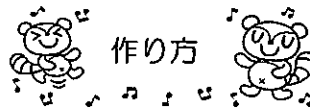


### 材料（4人分）

- 米 2合
- 生鮭 130g
- 調味料
- しょうゆ 27g
- みりん 18g
- 塩 10g
- 水 200cc

### お好みでトッピング

- 刻みのり 適量
- いくら 適量



### 作り方

- ①米を研いでおく
- ②調味料と水を煮立て、鮭を10分程煮て火を通す
- ③②の鮭と煮汁を分けてあら熱を取る
- ④分けた煮汁に目盛の分量まで水を加え米を炊く
- ⑤炊き上がったご飯に鮭を混ぜて刻みのりをかけたらできあがり

