



給食だよ！ (10月)

過ごしやすい季節になってきました。秋の食材も収穫の時期をむかえ、食卓が賑わうと食欲も湧いてきます。こども園でも秋の味覚を献立に取り入れていき、季節感を味わってもらえるようにしたいと思います。

食欲の秋



”食欲の秋”と呼ばれる季節になりました。食欲の秋といわれるようになったのは、暑さが和らぐ事で、食欲がぐんぐん湧いてくるためです。気温が低下してくると、体温を維持するために多くのエネルギーが必要となり、体が栄養を求めるからです。秋が旬の食材も栄養が豊富です。

しいたけ

食物繊維が豊富で便秘を解消してくれます。過剰なコレステロールを輩出してくれる効果があります。



柿

ビタミンAを含み、皮膚や粘膜の乾燥を防いでくれるので、風邪の予防に効果的です。



里芋

低カロリーで、粘りのもとであるムチンという成分は胃の粘膜を保護する働きがあります。



10月10日は、「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にした時に、眉と目の形に見える事から名づけられたそうです。乳幼児期は、もっとも目の機能が育つ時期です。大人と同じ視力になるのは、だいたい6歳頃と言われています。

～ 目に良いと言われている食べ物 ～

ビタミンB群



眼神経の働きを高めたり、目の疲労回復に役立つ。豚肉、サバ、納豆、卵、まいたけ、カレイ等に多く含まれている。

ビタミンA



目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症に。にんじんやかぼちゃに豊富。油で調理すると吸収率アップ。

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る。柿、ピーマン、ブロッコリー等の野菜や果物、鮭等に多く含まれている。

ルテイン



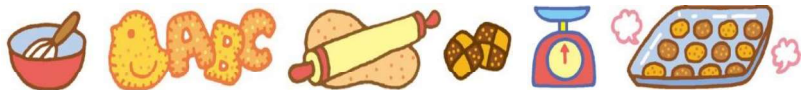
野菜の色のものになる物質で、有害な青色光から目を守り、白内障等の予防に役立つ。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ等に含まれている。

こども園レシピ

《りんごの焼き菓子》

材料(大人4人分)

- ・りんご … Lサイズ1/2個
- ・バター … 40g
- ・ベーキングパウダー … 小さじ1/2
- ・小麦粉 … 80g
- ・卵 … Mサイズ1個
- ・砂糖 … 大さじ5
- ・レーズン … 大さじ2
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・スキムミルク … 大さじ4
- ・りんごジャム(お好みで) … 適量



作り方

準備：りんごは皮をむきスライスする。レーズンは水につけてふやかし水を切っておく。バターはレンジで溶かす。卵を割りほぐす。

①ボールに小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、砂糖、溶き卵溶かしバター、レモン汁を入れて混ぜる。(もったりとした生地です。)

②オープン用天板に生地を2～3cmの厚さに入れ、オープン180℃で25分くらい焼く。(オープンによって、焼き時間が多少異なります。)

*甘さがありますが、焼き上がりにお好きなジャムを表面に薄く塗るとつやが出ます。シナモンを加えれば一味違った大人の味になります。

10月予定献立



令和3年度 名取あけぼのこども園

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)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	朝食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)	
1	金	揚げせんべい	ご飯	すき焼き風煮 切干大根の海苔サラダ パナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ きな粉 牛乳	米 しらたき 三温糖 砂糖 ホットケーキミックス 油	白菜 にんじん 玉ねぎ 絹さや 切干大根 きゅうり のり パナナ	
2	土	せんべい	ご飯	味噌肉じゃが ひじきサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも 油 しらたき 砂糖 ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん いんげん ひじき コーン きゅうり	
4	月	せんべい	ご飯	味噌だれ鶏つくね 白和え 八宝菜風スープ グレープフルーツ	チーズケーキ 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 豚肉 油揚げ チーズ パター 牛乳	米 パン粉 三温糖 ごま しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 たけのこ 白菜 グレープフルーツ	
5	火	パイ 牛乳	中華麺	*お誕生会* ラーメン 照り焼きチキン しらたきサラダ パナナ	セサミトースト 牛乳	なると 鶏肉 牛乳	中華麺 ごま油 砂糖 しらたき マヨネーズ 食パン ごま	ねぎ わかめ コーン きゅうり にんじん パナナ	
6	水	せんべい	ご飯	カレーのバーベキューソース 里芋のごま味噌和え すまし汁 柿	ココアワッフル 牛乳	カレー 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 里芋 ごま ワッフル	大根 にんじん ごぼう 万能ねぎ 柿	
7	木	サンドビスケット 牛乳	ロール パン	きのこさつま芋のグラタン サイコロスープ りんご	はらこ飯風	鶏肉 ベーコン パター 牛乳 チーズ ウィナー 豆腐 大豆 鮭	ロールパン さつまいも 小麦粉 パン粉 じゃがいも ごま	しめじ 玉ねぎ ハセリ フロッキー にんじん 万能ねぎ りんご のり	
8	金	揚げせんべい	ご飯	たらのごま照り焼き 昆布の煮つけ 油麩とわかめの味噌汁 パナナ	メイプルポテト 牛乳	たら ちくわ 大豆 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油麩 さつまいも 油 ごま	昆布 にんじん わかめ 玉ねぎ パナナ	
9	土	ビスケット	ご飯	カレー肉じゃが 棒棒鶏サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 じゃがいも 三温糖 ごま 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ いんげん きゅうり もやし オレンジ	
11	月	クリームせんべい	ご飯	鶏肉と大根の煮物 小松菜の納豆和え りんご	ツナマヨロール 牛乳	鶏肉 納豆 ツナ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ロールパン マヨネーズ	大根 にんじん ごぼう 小松菜 もやし りんご コーン	
12	火	せんべい 牛乳	ご飯	ツナ入り卵焼き マカロニケチャップ 生揚げの味噌汁 パナナ	フルーチェ	ツナ 卵 パター チーズ ベーコン 生揚げ 油揚げ 牛乳	米 マカロニ 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ パナナ みかん 佐 白桃 缶	
13	水	ヨーグルト	ご飯	赤魚のネギソース 小松菜のお浸し 五目汁 オレンジ	和風スパゲティ 牛乳	赤魚 かつお節 鶏肉 大豆 油揚げ ベーコン 牛乳	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 片栗粉 スパゲティ 油	万能ねぎ にんにく 生姜 小松菜 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 オレンジ 白菜 玉ねぎ のり	
14	木	せんべい	ご飯	豆腐のミートソース煮 春雨サラダ パナナ	焼きいも 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 油 三温糖 春雨 砂糖 ごま油 さつまいも	玉ねぎ ビーマン トマト きゅうり コーン パナナ	
15	金	クラッカー 牛乳	ロール パン	鮭のカレームニエル ほうれん草ソテー ミネストローネスープ 柿	ひじきご飯	鮭 パター ベーコン 大豆 豚肉 油揚げ	ロールパン 小麦粉 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	ほうれん草 しいたけ いんげん 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト 柿 ひじき みつば	
16	土	*運動会* お菓子・りんごジュースを提供します							
18	月	パイ	ご飯	カレーのごま風味焼き じゃがいものきんぴら ほうれん草の味噌汁 柿	マカロニきな粉 牛乳	カレー ちくわ 豆腐 きな粉 牛乳	米 三温糖 ごま じゃがいも 砂糖 マカロニ	にんじん なす ほうれん草 玉ねぎ 柿	
19	火	せんべい 牛乳	うどん	カレーうどん のり和え パナナ (チーズ)	中華おこわ	豚肉 鶏肉 チーズ	うどん ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし のり パナナ たけのこ 万能ねぎ	
20	水	ビスケット	ご飯	豚肉と大豆のケチャップ炒め コルスローサラダ グレープフルーツ	キャロットケーキ 牛乳	豚肉 大豆 ハム 卵 バター 牛乳	米 油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス ごま	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース 生姜 にんにく トマト キャベツ きゅうり グレープフルーツ	
21	木	サンドビスケット 牛乳	ご飯	家常豆腐 切干大根の煮物 りんご	食パンサンド 牛乳	豚肉 生揚げ 油揚げ バター 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 三温糖 食パン	キャベツ にんじん たけのこ 黄ピーマン ビーマン 生姜 切干大根 絹さや りんご	
22	金	せんべい	ゆかり ご飯	たら味噌マヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 大根の味噌汁 パナナ	いも天 牛乳	たら 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ ごま しらたき 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス 油	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 パナナ	
23	土	クリームせんべい 牛乳	ご飯	鶏肉のポトフ ごまだれ和え オレンジ (チーズ)	お菓子 牛乳	鶏肉 鶏ささみ チーズ 牛乳	米 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ フロッキー 小松菜 オレンジ	
25	月	クラッカー 牛乳	ロール パン	鮭のパン粉焼き フロッキー和え コーンポタージュ グレープフルーツ	ピピンバ	鮭 かつお節 パター 牛乳 豚ひき肉	ロールパン パン粉 油 ごま油 小麦粉 ごま	フロッキー にんじん コーン グレープフルーツ ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん	
26	火	甘辛せんべい	ご飯	豆まめキーマカレー 野菜サラダ ゼリー	お麩ラスク 牛乳	大豆 豚ひき肉 ハム バター 牛乳	米 油 カレーウ マヨネーズ 麩 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ にんじん ひじき コーン きゅうり	
27	水	せんべい	ご飯	松風焼き 五目きんぴら 里芋の味噌汁 りんご	*食育* おにぎらず 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 ツナ カニかま	米 パン粉 三温糖 ごま ごま油 砂糖 里芋 マヨネーズ	玉ねぎ あおりのり ごぼう にんじん れんこん 小松菜 りんご きゅうり コーン のり	
28	木	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味焼き ちくわのサラダ みぞれ汁 パナナ	メロンパン風 牛乳	赤魚 ちくわ 牛乳 パター	米 マヨネーズ 油麩 しらたき ごま油 片栗粉 砂糖 油 ホットケーキミックス	にんにく 万能ねぎ キャベツ きゅうり 大根 にんじん 小松菜 パナナ	
29	金	揚げせんべい 牛乳	ご飯	肉豆腐 和風ポテトサラダ 柿 (チーズ)	かぼちゃプリン	豆腐 豚肉 チーズ 牛乳 パター	米 しらたき 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ 生姜 きゅうり コーン のり 柿 かぼちゃ	
30	土	サンドビスケット	ご飯	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ココロサラダ オレンジ (牛乳)	お菓子 牛乳	鶏肉 牛乳	米 さつまいも 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	いんげん にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン オレンジ 生姜 のり	



※ () 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	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量	485	19.1	15.5	1.5
3歳以上児目標	560	18.5~28.5	12.6~19	1.8
予定献立栄養量	561	23.1	18.6	1.7