



# 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、食欲がぐんぐんと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より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、もともと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



野菜の色のもとになる物質で、有害な青色光から目を守り、白内障の予防に役立つ。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オーブン用天板に生地を2～3cmの厚さに入れ、オーブン180℃で25分くらい焼く。(オーブンによって、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来ます。シナモンを加えれば一味違った大人の味になります。

★11月のおやつで提供予定です。



# 10月予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	金	シリアル・のヨーグルトかけ	ご飯	かぶと鶏肉の煮物 ひじきのマヨネーズ和え 梨	牛乳 豚まん	牛乳、鶏もも、まぐろ水煮、大豆、豚ひき	ご飯、小麦粉	かぶ、人参、長ねぎ、ブロッコリー、ひじき、きゅうり、梨、玉ねぎ、干しいたけ
2	土			運動会 ジュース、お菓子				
4	月	りんごジュース 甘辛せんべい	ご飯	カレーの西京焼き 小松菜のごま和え 豆乳豚汁 ぶどう	牛乳 かぼちゃのきな粉団子	牛乳、カレー、豚こま、豆乳、きな粉	ご飯、白ごま、里芋	小松菜、人参、大根、ごぼう、ぶなしめじ、スリムネギ、ぶどう、かぼちゃ、レーズン
5	火	牛乳 ココアウエハース	ご飯	豚肉の生姜炒め 添え野菜 里芋のそぼろあんかけ パナナ	(牛乳) マリトツオ	牛乳、豚もも、鶏ひき、プレーンヨーグルト、クリームチーズ	ご飯、里芋、ロールパン	生姜、キャベツ、トマト、スリムネギ、パナナ、白桃缶、みかん缶、洋梨缶
6	水	牛乳 せんべい	食パン	鮭の豆乳シチュー ごぼうとコーンのサラダ りんご	(牛乳) ブルーベリーマフィン	牛乳、鮭、豆乳、ロースハム、大豆、卵	食パン、じゃが芋、さつま芋、小麦粉、白ごま	玉ねぎ、かぶ、人参、ほうれん草、ごぼう、きゅうり、コーン、りんご、ブルーベリー
7	木	牛乳 コーンフレーク	ご飯	鶏肉のみぞれ煮 豆菜サラダ オレンジ	(牛乳) ジャーチャー麺	牛乳、鶏もも、大豆、まぐろ水煮、豚ひき	ご飯、白ごま、中華種	大根、スリムネギ、ブロッコリー、人参、小松菜、もやし、オレンジ、たけのこ、長ねぎ
8	金	ヨーグルトいちごソースかけ	ご飯	たらと野菜の甘酢炒め 春雨と卵のスープ 梨	牛乳 昆布とひき肉のおにぎり	牛乳、たら、木綿豆腐、卵、鶏ひき	ご飯、さつま芋、白ごま、ご飯	生姜、玉ねぎ、なす、青ピーマン、たけのこ、春雨、人参、チンゲン菜、梨、刻み昆布、枝豆
9	土	クッキー	ご飯	ポークビーンズ 野菜入りわかめスープ パナナ	牛乳 菓子	牛乳、大豆、豚肩ロース、ウインナー	ご飯、じゃが芋、菓子	玉ねぎ、人参、ホールトマト、バセリ、だし昆布、白菜、若布、パナナ
11	月	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	親子煮 ひじきの和風サラダ りんご	(牛乳) キャベツのクリームスパゲッティ	牛乳、鶏もも、卵、大豆、ロースハム、まぐろ水煮、豆乳、粉チーズ	ご飯、白ごま、スパゲッティ	玉ねぎ、人参、糸みずな、ひじき、きゅうり、コーン、キャベツ、ぶなしめじ
12	火	牛乳 クッキー	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 添え野菜 五目汁 オレンジ	(牛乳) かぼちゃとバナナの蒸しパン	牛乳、鮭、木綿豆腐、大豆、油揚げ、卵	ご飯、小麦粉、ホットケーキミックス	ミニトマト、ブロッコリー、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、パナナ
13	水	ぶどうゼリー	ご飯	赤魚のカレームニエル 粉ふき芋 トマトの具沢山スープ パイン (★豆腐類、らいおん類はお弁当持参になります。)	牛乳 焼き芋	牛乳、赤魚、ささ身、大豆	ご飯、小麦粉、じゃが芋、さつま芋	バセリ、スナックエンドウ、いんげん、玉ねぎ、人参、キャベツ、まいたけ、にんにく、ホールトマト、パイン
14	木	オレンジジュース せんべい	うどん	山梨県の郷土料理 ほうとう風うどん たらと野菜のかき揚げ 梨	牛乳 五平餅	牛乳、鶏もも、たら、大豆、卵	うどん、じゃが芋、さつま芋、白ごま、小麦粉、ご飯	かぼちゃ、大根、人参、ごぼう、スリムネギ、玉ねぎ、人参、ミニトマト、梨
15	金	牛乳 ビスケット	パン	誕生会 ハンバーガー 青のりフライドポテト パンプキンスープ ぶどう	(牛乳) はらこ飯炊き込みご飯	牛乳、豚ひき、スライスチーズ、豆乳	ロールパン、じゃが芋、ご飯	玉ねぎ、リーフレタス、きゅうり、青のり、かぼちゃ、バセリ、ぶどう
16	土	磯風味せんべい	ご飯	肉豆腐 野菜の彩り和え りんご	牛乳 菓子	牛乳、木綿豆腐、豚こま、卵	ご飯、白ごま、菓子	しらたき、人参、玉ねぎ、スリムネギ、生姜、もやし、ほうれん草、人参、りんご
18	月	牛乳 クッキー	ご飯	お月見カレー きのことサラダ 柿	(牛乳) マロンケーキ	牛乳、鶏むね、大豆、卵、ベーコン	ご飯、じゃが芋、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、青ピーマン、生姜、にんにく、グリーンピース、ぶなしめじ、えのき、きゅうり、若布、柿、栗の甘露煮
19	火	チーズ	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼風 ほうれん草とささ身ののり和え パイン	(牛乳) クレープ	牛乳、鮭、ささ身、卵、ホイップクリーム	ご飯、白ごま、小麦粉、チョコレートソース	キャベツ、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、生姜、スリムネギ、ほうれん草、焼きのり、パナナ、黄桃缶、パイン
20	水	りんごジュース せんべい	黒糖パン	ほうれん草とベーコンのキッシュ かぶのチキンスープ 牛乳 オレンジ	味噌焼きおにぎり	牛乳、ベーコン、卵、生クリーム、鶏もも、かつお節	黒糖パン、じゃが芋、ご飯	ほうれん草、人参、しいたけ、にんにく、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、スリムネギ、オレンジ、青のり
21	木	牛乳 ココアウエハース	ご飯	五目炊き込みご飯 カレイのねぎソース 添え野菜 笹かまのごま和え 梨 (牛乳)	ジョア白ぶどう 原宿ドッグ	牛乳、鶏もも、油揚げ、カレイ、ささま、ジョア白ぶどう	ご飯、白ごま、原宿ドッグ	人参、ごぼう、しらたき、いんげん、長ねぎ、生姜、ミニトマト、梨
22	金	シリアル・のヨーグルトかけ	ご飯	豆腐ハンバーグ 添え野菜 昆布と卵の中華スープ りんご	牛乳 ウインナーとほうれん草の蒸しパン	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき、大豆、卵、絹ごし豆腐、卵、ウインナー	ご飯、ホットケーキミックス	玉ねぎ、ひじき、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、しいたけ、長ねぎ、若布、スリムネギ、りんご、ほうれん草
23	土	甘辛せんべい	ご飯	赤魚のごまマヨ焼き 切干大根煮 豆乳入りさつま芋の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、さつま揚げ、豆乳	ご飯、小麦粉、白ごま、さつま芋、菓子	切干大根、人参、いんげん、玉ねぎ、ほうれん草、グレープフルーツ
25	月	フルーチェりんご	ご飯	ルーローハン 海藻サラダ オレンジ	(牛乳) 台湾風カステラ	牛乳、豚もも、卵、まぐろ水煮	ご飯、白ごま、小麦粉	小松菜、しいたけ、玉ねぎ、生姜、きゅうり、人参、ひじき、若布、オレンジ
26	火	牛乳 クリームサンドせんべい	ご飯	たらのフライドポテトソースかけ 白菜スープ パイン	(牛乳) 大学芋風スイーツポテト	牛乳、たら、卵、生クリーム、鶏むね	ご飯、小麦粉、さつま芋、黒ごま	トマト、玉ねぎ、バセリ、ブロッコリー、白菜、人参、スリムネギ、パイン
27	水	牛乳 甘辛せんべい	ロールパン	鶏肉とかぼちゃのグラタン イタリアンスープ りんご (牛乳)	チャーハン	牛乳、鶏もも、とろけるチーズ、ベーコン、卵、粉チーズ、大豆、ロースハム	ロールパン、小麦粉、ご飯	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、玉ねぎ、キャベツ、バセリ、りんご、長ねぎ、チンゲン菜、コーン
28	木	プリン	ご飯	カレイの磯照り焼き オクラのゆかり和え せんべい汁 柿	牛乳 ひじきトースト	牛乳、カレイ、鶏もも、とろけるチーズ	ご飯、せんべい、食パン、白ごま	青のり、オクラ、ゆかり、しらたき、人参、ごぼう、白菜、しいたけ、長ねぎ、柿、ひじき
29	金	牛乳 クッキー	ご飯	かぼちゃとツナのバリエア 鶏肉のマーレド焼き シーザーサラダ パイン (牛乳)	オレンジジュース 菓子	牛乳、まぐろ水煮、鶏もも、ベーコン	ご飯、食パン、菓子	かぼちゃ、玉ねぎ、にんにく、ホールトマト、ミニトマト、大根、キャベツ、人参、コーン、パイン、オレンジジュース
30	土	せんべい	ご飯	揚げ豆腐五目あんかけ 大根と小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき	ご飯、豆乳、菓子	人参、しいたけ、えのき、長ねぎ、たけのこ、絹さや、生姜、大根、小松菜、パナナ

※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	525	17~26	11~18	1.5
予定献立栄養量	539	23.1	15.8	1.3
3歳以上児目標	655	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	672	30.3	21.2	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。