



給食だよ



体を動かすことが気持ちの良い季節となってきました。たくさん体を動かしてお腹がすくことで、食べ物もおいしく感じます。さらに、秋はたくさんの食材が旬を迎え、食卓もにぎわいます。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。献立にも旬の食材を取り入れ、秋のおいしい食材を味わってもらえるようにしたいと思います。



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こと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歳頃とされています。目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。

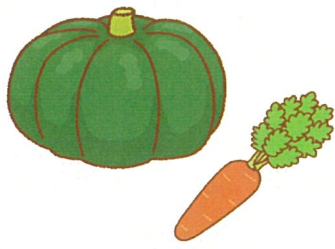
目に良い食べ物は？



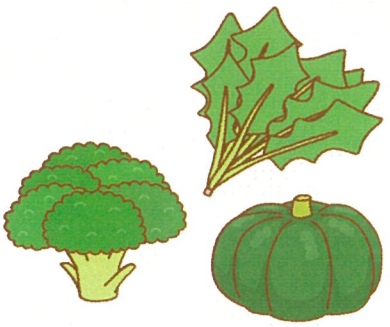
ビタミンB群
ビタミンBは眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やサバに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、卵、まいたけ、カレイなどに多く含まれています。



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。



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。



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。

こども園レシピ



栄養満点！きのこパワー

秋の食材に欠かせないきのこは、カルシウムの吸収をサポートする「ビタミンD」や、便通をよくする「食物繊維」がたっぷり。さらにカリウムも多く含まれるため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

また香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。

きのこパスタ

●材料 (大人4人分)

- ・乾燥パスタ 360g
- ・えのきたけ 1/2株
- ・しめじ 1/2株
- ・玉ねぎ 中1個
- ・めんつゆ 大きじ4
- ・塩 小さじ1
- ・乾燥パセリ



- ①パスタは半分折り、茹でて湯切りする。他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンでベーコンを炒め、玉ねぎ、きのこを加えてさらに炒める。
- ③野菜がしんなりしたら①のパスタを加え、めんつゆ・塩で味をつける。
- ④お好みでパセリをふったら完成。

 令和4年度 名取みだそのこども園				使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき				
日	曜	主 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	土		 うんどうかい	 焼きそば 牛乳	牛乳、あかうお、豚こま、みそ、挽きわり納豆、凍り豆腐	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま油	なし、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン、スリムネギ、きざみり	
3	月	ビスケット	こめ	赤魚の煮つけ 納豆和え かぼちゃのみそ汁 梨	焼きそば 牛乳	牛乳、あかうお、豚こま、みそ、挽きわり納豆、凍り豆腐	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま油	なし、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン、スリムネギ、きざみり
4	火	クラッカー	こめ	肉じゃが 油揚げのみそ汁 パナナ	みかんゼリー (クラッカー) 牛乳	牛乳、豚こま、みそ、油揚げ	カップゼリー(みかん)、米、じゃがいも、しらたき、リッツ、油、砂糖	バナナ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、いんげん、生わかめ
5	水	ヨーグルト	こめ	じゃこわかめご飯 豆腐のみそ炒め れんこんサラダ オレンジ	キャロットケーキ 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、卵、無塩バター、ツナ水煮缶、みそ、しらす干し	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨドし、すりごま、片栗粉、ごま油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、れんこん、きゅうり、コーン缶、しょうが
6	木	せんべい	めん	鶏ごぼううどん たらのお好み揚げ パナナ	肉みそおにぎり	たら、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、鶏もも	干しうどん、米、小麦粉、揚げ油、しらたき、砂糖、ごま油	バナナ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、スリムネギ
7	金	クラッカー	こめ	鶏肉のみそ漬け焼き さつまいも煮 まいだけのすまし汁 りんご	ツナサンド 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、みそ	米、食パン、さつまいも、マヨドし、砂糖、片栗粉	りんご、まいだけ、にんじん、たまねぎ、こまつな
8	土	せんべい	こめ	豆腐のそぼろ煮 ココロスープ パナナ	お菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	米、じゃがいも、ソフトサラダ、砂糖、油、片栗粉	バナナ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、グリーンピース(冷凍)
10	月		 スポーツの日					
11	火	ヨーグルト	こめ	ミートローフ ベイクドポテト 白菜のチキンスープ オレンジ	きつねご飯 牛乳	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、豆腐、油揚げ	米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、しめじ、スリムネギ
12	水	クラッカー	こめ	きのこカレー 春雨の中華和え りんご	マカロニきな粉 牛乳	牛乳、豚こま、きな粉	米、じゃがいも、マカロニ、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいだけ、しめじ、コーン缶、えのきだけ、生わかめ
13	木	せんべい	こめ	わかめごはん 揚げ赤魚の甘酢あんかけ 中華スープ パナナ	がんづき 牛乳	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、卵	米、小麦粉、揚げ油、黒砂糖、片栗粉、砂糖、はちみつ、ごま、ごま油、黒ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン
14	金	クラッカー	こめ	鶏の照り焼き ひき昆布の含め煮 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	たこ焼きポテト 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し、油揚げ	米、マッシュポテト、片栗粉、天かす、マヨドし、油、砂糖	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、刻みごんぶ、ほうれんそう、いんげん、スリムネギ
15	土	せんべい	こめ	豚肉と青菜の炒め物 わかめスープ パナナ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐	米、パウムクーヘン、ごま油、砂糖、ごま	バナナ、にんじん、こまつな、カットわかめ
17	月	ビスケット	こめ	赤魚の香味焼き ほうれん草のごま和え 山形風芋煮汁 りんご	五平もち 牛乳	牛乳、あかうお、豚こま、みそ	米、さといも、もち米、しらたき、砂糖、すりごま、ごま油	りんご、ほうれんそう、にんじん、まいだけ、ねぎ、しょうが
18	火	クラッカー	めん	肉うどん さつまいもの天ぷら 小松菜のおかか和え ぶどうゼリー	ヨーグルト和え	プレーンヨーグルト、豚こま、ホイップクリーム、糸がき	干しうどん、カップゼリー(グレープ)、さつまいも、小麦粉、揚げ油、砂糖	もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、こまつな、スリムネギ
19	水	せんべい	こめ	麻婆豆腐丼 糸こんにゃくサラダ パナナ	せんべい (チーズ) オレンジジュース	木綿豆腐、豚ひき肉、ペビーチーズ、ツナ水煮缶、赤みそ	米、しらたき、量たべよ、マヨドし、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油	100%オレンジジュース、バナナ、たまねぎ、えのきだけ、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが、にんじく
20	木	ヨーグルト	こめ	さばの西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 柿	若菜ごはん ◆らいおん◆ 新米おにぎりづくり🍙	さば、豚ひき肉、みそ	米、はるさめ、豆鼓、ごま油、砂糖	かき、にんじん、ねぎ、こまつな、いんげん、生わかめ、ひじき(乾)
21	金	クラッカー	こめ	タンダーリーチキン 人参の甘煮 きのこの豆乳スープ オレンジ	しらすチーズじゃが 牛乳	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、サラダチーズ、ワインナーソーセージ、しらす干し	米、マッシュポテト、片栗粉、小麦粉、マヨドし、砂糖、油	オレンジ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきだけ、ブロッコリー
22	土	せんべい	こめ	豚肉の塩昆布炒め えのきスープ パナナ	お菓子 牛乳	牛乳、豚こま	米、ソフトサラダ、ごま、油	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、えのきだけ、塩こんぶ、カットわかめ
24	月	ビスケット	こめ	かれのい照り焼き 切干大根煮 豚汁 オレンジ	秋の実ごはん	かれい、豚こま、みそ、油揚げ	米、さといも、くりの甘露煮、砂糖	オレンジ、にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、れんこん、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ
25	火	クラッカー	こめ	ポークカレー 春雨とツナの中華和え 柿	かぼちゃケーキ 牛乳 ◆らいおん◆ ハロウィンクッキング🍷	牛乳、豚こま、卵、無塩バター、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、砂糖、黒ごま、ごま油	かき、たまねぎ、かぼちゃペースト、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり
26	水	せんべい	こめ	肉豆腐 根菜汁 パナナ	ヨーグルト (せんべい)	カルシウムヨーグルト、木綿豆腐、豚こま、みそ	米、さといも、量たべよ、砂糖、片栗粉、ごま油	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、スリムネギ、しょうが
27	木	ヨーグルト	こめ	さばのみそ煮 五目きんぴら すまし汁 オレンジ	りんごきんとん 牛乳	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ	米、さつまいも、砂糖、しらたき、はるさめ、ごま	オレンジ、りんご、にんじん、れんこん、ねぎ、ごぼう、生わかめ、しょうが
28	金	クラッカー	こめ	鶏の香り焼き もやしの塩昆布和え みそ汁 りんご	ナポリタン 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、ベーコン	米、スパゲティ、オリーブ油、ごま油	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ピーマン、スリムネギ、塩こんぶ
29	土	せんべい	こめ	鶏肉の炒め物 小松菜スープ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	米、カステラドーナツ、片栗粉、油、ごま油、ごま	オレンジ、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんじん
31	月	ビスケット	こめ	鮭のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーソテー かぼちゃのポタージュ パナナ	ツナ入りチーズじゃが 牛乳	牛乳、鮭、サラダチーズ、ツナ水煮缶、ワインナーソーセージ、バターソース、生クリーム、みそ	米、マッシュポテト、片栗粉、小麦粉、マヨドし、油	バナナ、かぼちゃペースト、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶

※()内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	464	15.1~23.2	10.3~15.5	1.5
予定献立栄養量	469	17.7	13.8	1.6
3歳以上児目標 (45%)	572	18.6~28.6	12.7~19.1	1.6
予定献立栄養量	578	23.1	17.9	1.9