



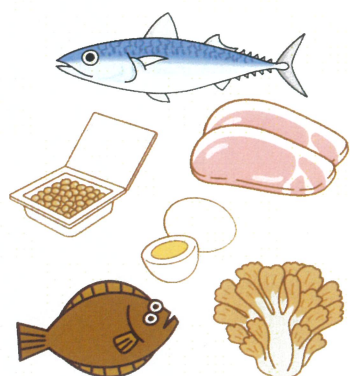
給食だより



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。

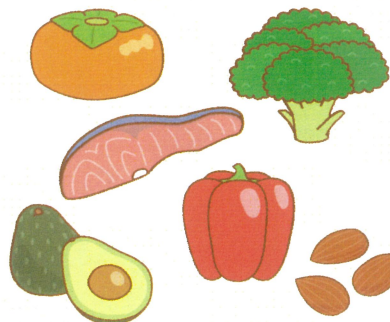


10月10日は、「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にした時に、眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期は、もっとも目の機能が育つ時期です。大人と同じ視力になるのは、だいたい6歳頃と言われています。目に良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。



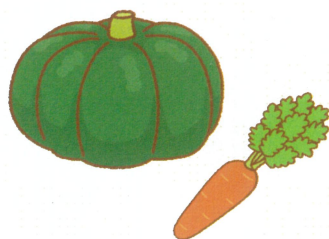
ビタミンB群

ビタミンB₁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、カレーなどに多く含まれています。



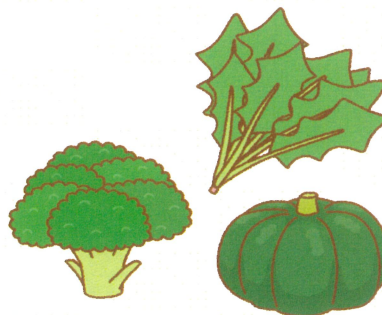
ビタミンC、E

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 | ・めんつゆ | 大さじ4 |
| ・えのきたけ | 1/2株 | ・塩 | 小さじ1 |
| ・しめじ | 1/2株 | ・乾燥パセリ | |
| ・玉ねぎ | 中1個 | | |

- ①パスタは半分に折り、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。



令和4年度						使用食材		
10月 予定献立表						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	土							
3	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	タラの煮つけ 焼き野菜 豆乳豚汁 柿	アイスクリーム	タラ、豚コマ、味噌、豆乳	米、砂糖、里芋、ごま油、アイスクリーム	パプリカ、大根、白菜、人参、ぶなしめじ、ねぎ、柿
4	火	ヨーグルト	食パン	鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 キャロットスープ パナナ	さつま芋ご飯 牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳	食パン、サラダ油、じゃが芋、バター、小麦粉、米、さつま芋、黒ごま	にんにく、マーマレード、パセリ、人参、パナナ
5	水	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	ボークカレー フレンチサラダ パイナップル	納豆チーズせんべい 牛乳	豚挽き肉、牛乳、チーズ、あおのり	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、生薑、にんにく、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、パイナップル、にら
6	木	クッキー 牛乳	ご飯	サーモンフライ 野菜炒め 大根とささみの酢の物 グレープフルーツ	ロールケーキ 牛乳	鮭、卵、鶏ささみ	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、砂糖	キャベツ、人参、もやし、大根、きゅうり、グレープフルーツ
7	金	チョコウエハース りんごジュース	ご飯	五目卵焼き 中華きゅうり 大豆とひじきの煮物 オレンジ	きな粉プリン〜黒蜜がけ〜 (ウエハース) 牛乳	卵、鶏ひき肉、ひじき、大豆、油揚げ、牛乳、きな粉、生クリーム	米、砂糖、サラダ油、ごま油、黒砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、たけのこ、きゅうり、オレンジ
8	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	チンジャオロース マカロニサラダ パナナ	お菓子 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ	生薑、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、人参、きゅうり、パナナ
10	月			スポーツの日				
11	火	チーズ	栗ご飯	さばの塩焼き 梅大根おろし いんげんと玉ねぎの味噌汁 梨	コロコロ揚げ 牛乳	さば、油揚げ、わかめ、味噌、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、もち米、砂糖、片栗粉、サラダ油	栗、大根、練り梅、いんげん、玉ねぎ、人参、梨
12	水	ビスケット 牛乳	けんちん うどん	ちくわの磯揚げ フロッキーのおかか和え パイナップル	ジャムサンド 牛乳	油揚げ、木綿豆腐、ちくわ、青のり、卵、かつお節、牛乳	うどん、小麦粉、サラダ油、食パン	大根、人参、しいたけ、えのきたけ、しめじ、ブロッコリー、コーン、パイナップル
13	木	カルシウムせんべい 野菜ジュース	ロールパン	南瓜の豆乳グラタン いんげん 華風スープ グレープフルーツ	じゃがいもピザ 牛乳	鶏ひき肉、豆乳、チーズ、ハム、牛乳、ベーコン	ロールパン、サラダ油、バター、小麦粉、香辛料、ごま油、白ごま、じゃがいも、片栗粉	かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん、たけのこ、人参、ほうれん草、長ねぎ、グレープフルーツ、ピーマン
14	金	プリン	ご飯	麻婆豆腐 カミカミサラダ パナナ 	カレーうどん 牛乳	豆腐、豚挽き肉、味噌、昆布、牛乳	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、白ごま、うどん、カレールウ	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、切り干し大根、チンゲン菜、パナナ
15	土	サンドビスケット 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え オレンジ	お菓子 牛乳	豚コマ、ひじき、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生薑、チンゲン菜、コーン、オレンジ
17	月	サラダせんべい オレンジジュース	ご飯	納豆かき揚げ きゅうりスティック すき昆布の煮物 パイナップル	カステラ 牛乳	納豆、しらす、昆布、高野豆腐、牛乳	米、天ぷら粉、サラダ油、マヨネーズ、しらたき	にら、人参、玉ねぎ、きゅうり、パイナップル
18	火	ゼリー 	食パン	トマトとナスのラザニア オニオンスープ グレープフルーツ	はらこ飯風 (牛乳)	豚挽き肉、牛乳、チーズ、さけ、昆布	食パン、バター、小麦粉、サラダ油、米、砂糖	ナス、パプリカ、ピーマン、トマト、玉ねぎ、えのきたけ、パセリ、グレープフルーツ
19	水	たまごせんべい 牛乳	ご飯	カレーの照り焼き 青菜のお浸し きのこたっぷり味噌汁 パナナ	おこし風フレーク 牛乳	カレー、かつお節、味噌、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、バター、マッシュマロ、コーンフレーク、おこし	小松菜、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、万能ねぎ、パプリカ
20	木	セサミビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 スナッPEndウ ポテトサラダ オレンジ	五平餅 牛乳	鶏もも肉、うすら卵、ハム、牛乳、味噌	米、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、片栗粉	生薑、スナッPEndウ、人参、きゅうり、コーン、オレンジ
21	金	サンドせんべい	おはけ ハヤシライス	バリバリサラダ (添え) フロッキー ゆで卵 聖型人参のグラッセ ワンタンスープ 洋梨	かぼちゃとチーズ蒸しパン 牛乳	のり、豚コマ、卵、ハム、牛乳、チーズ、ベーコン	米、サラダ油、じゃが芋、ハヤシライス、砂糖、白ごま、コーンフレーク、ワンタン、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、大根、きゅうり、にら、長ねぎ、洋菜、かぼちゃ
22	土	サラダせんべい 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とじ ツナとわかめのサラダ パナナ	お菓子 牛乳	油麩、豚コマ、卵、ツナ、わかめ、牛乳	米、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉、きゅうり、パナナ
24	月	カルシウムせんべい 牛乳	おにぎり	コロコロシュウマイ 芋煮 柿	芋ようかん 牛乳	わかめ、豚ひき肉、豆腐、豚コマ、味噌、牛乳、寒天	米、片栗粉、砂糖、ごま油、シュウマイの皮、こんにゃく、里芋、さつま芋	ゆかり、小松菜、玉ねぎ、生薑、人参、しめじ、大根、ごぼう、里芋、長ねぎ、柿
25	火	チョコウエハース 牛乳	ご飯	赤魚の梅しそ焼き ほうれん草ののり和え かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え (チョコウエハース)	赤魚、味噌、のり、油揚げ、生クリーム、ヨーグルト	米、小麦粉、サラダ油、砂糖	練り梅、大葉、ほうれん草、人参、南瓜、長ねぎ、グレープフルーツ、白桃、りんご、みかん、パプリカ
26	水	サンドビスケット りんごジュース	味噌 ラーメン	中華サラダ パイナップル	バーンクーヘン 牛乳	豚挽き肉、味噌、鶏ささみ、わかめ、牛乳	ラーメン、砂糖、ごま油、白ごま	キャベツ、人参、もやし、コーン、にんにく、生薑、きゅうり、チンゲン菜、パイナップル
27	木	コーンフレーク 牛乳	ロールパン	豆腐ハンバーグひじき入り スティック野菜 ほうれん草のミルクスープ オレンジ	ミートスパゲッティ 牛乳	豆腐、鶏ひき肉、高野豆腐、ひじき、卵、牛乳、豚ひき肉	ロールパン、パン粉、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、バター、スパゲッティ	玉ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、コーン、パセリ、オレンジ、トマト
28	金	サンドせんべい	ご飯	タラのユーリンチー トマト 小松菜のごま和え パナナ	いちごババロア (サラダせんべい)	タラ、牛乳、生クリーム	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、すりごま	長ねぎ、人参、もやし、小松菜、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、パナナ、みかん
29	土	クッキー 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め 白菜のおかか和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	生揚げ、豚コマ、味噌、かつお節、牛乳	米、ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、生薑、にんにく、白菜、グレープフルーツ
31	月	ウエハース 牛乳	中華丼	春雨サラダ かきたまスープ 梨	ハロウィンクッキー 牛乳	豚コマ、ハム、わかめ、卵、牛乳	米、サラダ油、砂糖、香辛料、ごま油、片栗粉、小麦粉、バター、ココア	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ、梨

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17~26	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	525	19.7	17.5	1.4
3歳以上児目標	625	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	625	24.2	20.6	1.6