



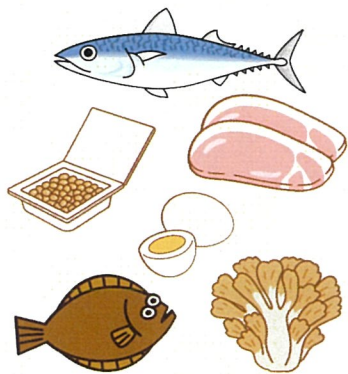
# 給食だより



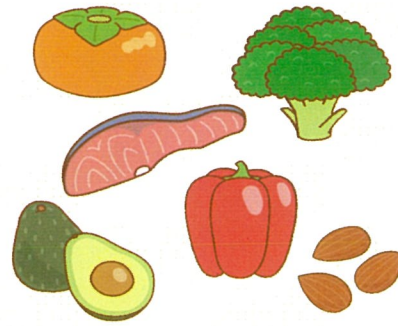
体を動かすことが気持ちの良い季節となってきました。たくさん体を動かしてお腹がすくことで、食べ物もおいしく感じます。さらに、秋はたくさんの食材が旬を迎え、食卓もにぎわいます。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。献立にも旬の食材を取り入れ、秋のおいしい食材を味わってもらえるようにしたいと思います。



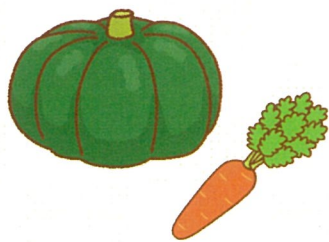
10月10日は、「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にした時に、眉と目の形に見える事から名づけられたそうです。乳幼児期は、もともと目の機能が育つ時期です。大人と同じ視力になるのは、だいたい6歳頃と言われています。目に良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。



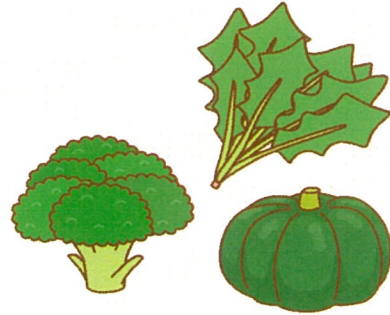
**ビタミンB群**  
ビタミンB<sub>1</sub>は眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やサバに多く含まれます。ビタミンB<sub>2</sub>は目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、卵、まいたけ、カレーなどに多く含まれています。



**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。

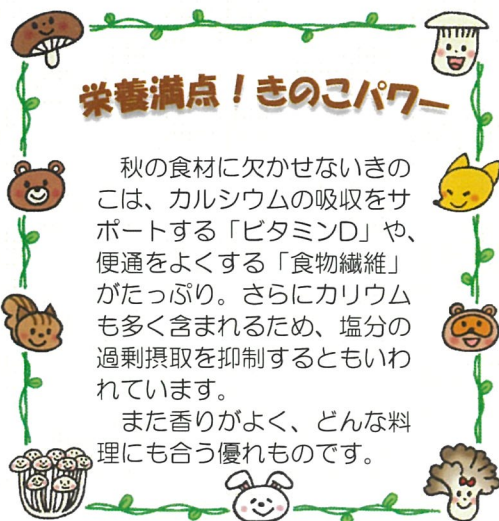


**ビタミンA**  
ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富です。油で調理すると吸収率が高まります。



**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。

## こども園レシピ

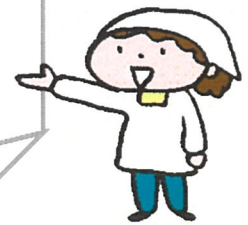


### 栄養満点!きのこパワー

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。

# 10月 予定献立表

令和4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	土			～運動会～(お菓子、ジュース)					
3	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	かれないの西京焼き 小松菜のごま和え 春雨と卵のスープ グレープフルーツ	(牛乳) マカロニきなこ	かれない、豆腐、卵、牛乳、きな粉	米、三温糖、はるさめ、ごま、ごま油、マカロニ、	小松菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、グレープフルーツ、	
4	火	りんごジュース 甘辛せんべい	ご飯	豆腐ハンバーグ 添え野菜 玉ねぎとかぼちゃの味噌汁 バナナ	フルーツヨーグルト	豆腐、豚肉、大豆、ひじき、牛乳、卵、油揚げ、ふのり、ヨーグルト	米、パン粉、三温糖、サラダ油、ホイップクリーム	れんこん、玉ねぎ、ブロッコリー、いんげん、ねぎ、バナナ、もも缶、りんご、みかん缶、かぼちゃ	
5	水	牛乳 塩せんべい	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) 昆布とひき肉のおにぎり	鮭、豆乳、ハム、大豆、牛乳、昆布、鶏肉	食パン、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、バター、小麦粉、マヨネーズ、ごま、米、砂糖	玉ねぎ、かぶ、ほうれん草、ごぼう、人参、きゅうり、コーン、枝豆、りんご	
6	木	牛乳 たまごボーロ	ご飯	鶏肉のスタミナみそ焼き 切干大根煮 五目汁 オレンジ	(牛乳) ベアクリウムワッフル (甘辛せんべい)	鶏肉、さつまいも、豆腐、大豆、油揚げ、牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉	切り干し大根、人参、いんげん、大根、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、オレンジ	
7	金	牛乳 ココアウエハース	ご飯	マーボー豆腐 ひじきのマヨネーズ和え キウイ	(牛乳) 焼き芋	豆腐、豚肉、ひじき、ツナ、大豆、牛乳	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、さつまいも	玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、キウイ	
8	土	牛乳 クッキー	ご飯	チンジャオロース さつまいもの豆乳味噌汁 りんご	牛乳 菓子	豚肉、豆乳、牛乳	米、片栗粉、砂糖、片栗粉、さつまいも	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、人参、ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、りんご	
11	火	サブレ	ご飯	お月見ハヤシライス きのごサラダ ヨーグルト	豆乳ココア飲料 おこし風フレーク	鶏肉、大豆、卵、ベーコン、ヨーグルト、豆乳、わかめ	米、じゃがいも、サラダ油、ハヤシライス、バター、コーンフレーク、おこし	玉ねぎ、人参、ピーマン、グリーンピース、しめじ、えのき、きゅうり	
12	水	ゼリー	ロールパン	ほうれん草とベーコンのキッシュ かぶとチキンのスープ 柿	牛乳 栗ご飯	ベーコン、卵、牛乳、鶏肉	ロールパン、サラダ油、じゃがいも、米、栗、ごま	ほうれん草、人参、しいたけ、かぶ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、柿	
13	木	牛乳 ビスケット	うどん	ほうとう風うどん たらと野菜のかき揚げ 添え野菜 梨 <b>山梨県の郷土料理</b>	牛乳 五平もち	鶏肉、たら、卵、牛乳	うどん、片栗粉、ごま、小麦粉、サラダ油、米、片栗粉、砂糖	大根、人参、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、玉ねぎ、三つ葉、スナップえんどう、梨	
14	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	きりん組 おにぎり作り ポークビーンズ 野菜入り若布スープ パイナップル	牛乳 さつまいものきなこ団子	大豆、豚肉、ソーセージ、わかめ、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、さつまいも	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、白菜、パイナップル、干しぶどう	
15	土	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	肉豆腐 野菜の彩和え バナナ	牛乳 菓子	豆腐、豚肉、ツナ、牛乳	米、しらたき、砂糖、サラダ油、ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、ねぎ、もやし、ほうれん草、コーン、りんご	
17	月	チーズ	ご飯	親子煮 ひじきの和風サラダ オレンジ	(牛乳) キャベツのクリームスパ	鶏肉、卵、ひじき、大豆、ハム、牛乳、ツナ、豆乳、チーズ	米、三温糖、サラダ油、ごま、スパゲティ	玉ねぎ、人参、さやえんどう、大根、オレンジ、キャベツ、しめじ、レモン	
18	火	牛乳 クッキー	ご飯	ぞう組 おにぎり作り 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草とささみの海苔和え キウイ	牛乳 かぼちゃとバナナの蒸しパン	鮭、鶏肉、海苔、牛乳、卵	米、サラダ油、三温糖、小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草、キウイ、バナナ、かぼちゃ	
19	水	牛乳 塩せんべい	食パン	<b>誕生会</b> セルフサンドイッチ 青のりポテト・れんこんチップ パンキンスープ 梨 <b>宮城県の郷土料理</b>	(牛乳) はらこめし風炊き込みご飯	ハム、チーズ、海苔、豆乳、牛乳、鮭	食パン、マヨネーズ、じゃがいも、サラダ油、米、砂糖	きゅうり、れんこん、玉ねぎ、パセリ、かぼちゃ、梨	
20	木	牛乳 ココアウエハース	ご飯	赤魚のみぞれ煮 里芋煮 大根と小松菜の味噌汁 バナナ	(牛乳) マドレーヌ (ココアウエハース)	赤魚、鮓、牛乳、卵	米、里芋、片栗粉、砂糖、小麦粉、	大根、ねぎ、小松菜、バナナ	
21	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	かに玉 じゃがいもといんげんの味噌汁 りんご	(牛乳) 豆乳きなこフレンチトースト	卵、かにかまぼこ、油揚げ、ふのり、牛乳、豆乳、卵、きな粉	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、食パン、バター	人参、しいたけ、たけのこ、ねぎ、いんげん、玉ねぎ、りんご	
22	土	甘辛せんべい	ご飯	生揚げの味噌炒め いんげんのごま和え グレープフルーツ	牛乳 菓子	生揚げ、豚肉、牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま、	人参、玉ねぎ、いんげん、グレープフルーツ	
24	月	ブルーチェ	ご飯	かれないの磯照り焼き オクラのゆかり和え 豆乳豚汁 グレープフルーツ	(牛乳) 大学芋	かれない、あおのり、豚肉、豆乳、牛乳	米、里芋、ごま油、さつまいも、サラダ油、砂糖、ごま	しそ、オクラ、大根、人参、ごぼう、しめじ、ねぎ、グレープフルーツ	
25	火	牛乳 サンドビスケット	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 野菜スティック トマトの具沢山スープ バナナ	牛乳 けんちんうどん	鶏肉、大豆、牛乳、豆腐、油揚げ	米、サラダ油、マヨネーズ、うどん、	きゅうり、人参、いんげん、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、トマト、バナナ、大根、しいたけ、えのき、しめじ	
26	水	プリン	食パン	たらのフライトマトソース 粉ふき芋 シーザーサラダ キウイ	(牛乳) 高菜チャーハン	たら、卵、ベーコン、牛乳、大豆、しらす	食パン、小麦粉、パン粉、サラダ油、生クリーム、じゃがいも、マヨネーズ、米、ごま、グルテン	トマト、玉ねぎ、パセリ、大根、キャベツ、人参、コーン、キウイ、高菜	
27	木	牛乳 サラダせんべい	ご飯	凍り豆腐のふわふわ煮 和風のポテトサラダ パイナップル	(牛乳) ブルーベリーマフィン	豆腐、鶏肉、卵、かつお節、牛乳、卵	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、バター	玉ねぎ、人参、さやえんどう、枝豆、ブルーベリー	
28	金	牛乳 サブレ	ご飯	らいおん組 のり巻き作り 揚げ豆腐の五目あんかけ 納豆汁 梨	(牛乳) 海苔じゃこトースト	豆腐、鶏肉、納豆、わかめ、牛乳、しらす、のり	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、食パン、マヨネーズ	人参、しいたけ、えのき、ねぎ、たけのこ、さやえんどう、チンゲン菜、玉ねぎ、梨	
29	土	甘辛せんべい	ご飯	豚肉の生妻焼き 野菜炒め 豆菜サラダ りんご	牛乳 菓子	豚肉、ツナ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、人参、いんげん、大豆、小松菜、もやし、人参、すりごま、りんご	
31	金	牛乳 ビスケット	ケチャップ ブライズ	ハロウィンカレー トマトしらすの和え物 フルーツゼリー	オレンジジュース 菓子	のり、豚肉、しらす、わかめ、寒天	米、じゃがいも、サラダ油、カレーウ、ごま、三温糖、	きゅうり、玉ねぎ、人参、トマト、小松菜、オレンジ、みかん缶、もも缶	

※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	570	19~29	13~19	1.5
予定献立栄養量	579	22.7	18.3	1.4
3歳以上児目標	700	23~35	16~23	1.6
予定献立栄養量	687	28.4	22.8	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。