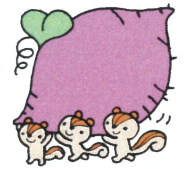
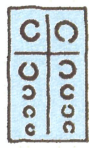


10月 給食だよ



過ごしやす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とり入れ、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。



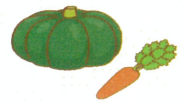
10月10日は、「目の愛護デー」



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



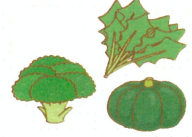
眼神経の働きを高めたり、目の疲労回復に役立つ。豚肉、サバ、納豆、卵、まいたけ、カレイ等に多く含まれている。

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

栄養満点！さかなパワー



* 魚には筋肉や皮膚など作る「たんぱく質」、カルシウムの吸収をサポートしてくれる「ビタミンD」、記憶力や学習能力を高める「DHA」、動脈硬化や脂質異常症の予防に効果がある「EPA」など特有の栄養素も含まれており、積極的に食べたい食材の一つです。

鮭のちゃんちゃん焼き

●材料(大人2人 子ども2人分)

- | | | | |
|-------|-----------------------------|-------|------------|
| ・生鮭 | 80g 3切れ
(大人1切れ 子ども1/2切れ) | ・みそ | 12g(小さじ2) |
| ・塩 | 適量 | ・砂糖 | 6g(小さじ2) |
| ・にんじん | 30g(中1/5本) | ・みりん | 6g(小さじ1) |
| ・キャベツ | 150g | ・酒 | 6g(小さじ1強) |
| ・しめじ | 60g(2/3株) | ・しょうゆ | 3g(小さじ1/2) |
| ・サラダ油 | 適量 | | |



野菜を蒸し焼きにすると水分が出てしんなりとなり、タレが絡みやすくなります。もし野菜が焦げそうになったら火を弱めて下さい。

【作り方】

- ①生鮭に塩とこしょうで下味をつける
- ②キャベツは細切り、にんじんは短冊切りにし、しめじは食べやすく切る。
- ③みそ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を敷く。次にキャベツを敷き、その上に他の野菜をちらし、最後に鮭をのせる。
- ⑤③を回し入れフタをして、中火で15～20分ほど蒸し焼きをする。



10月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

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	使用食材		
						赤	黄	緑
2	月	サンドビスケット 牛乳	ごはん	タラの煮つけ 青菜の和え物 豆乳豚汁 バイナップル	五目ビーフン	タラ、かつお節、豚コマ、味噌、豚挽き肉	米、砂糖、里手、ごま油、ビーフン、サラダ油	ほうれん草、人参、大根、白菜、しめじ、ねぎ、パイナップル、玉ねぎ、にら
3	火	ヨーグルト	食パン	鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもとピーマンのごま和え 野菜とチキンのスープ パナナ	味噌焼きおにぎり 牛乳	鶏もも、牛乳、味噌	食パン、ジャム、サラダ油、じゃが芋、白ごま、砂糖、ごま油、米	にんにく、ピーマン、人参、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、パナナ
4	水	甘せんべい 牛乳	ごはん	キーマカレー フレンチサラダ りんご	スイーツポテト 牛乳	豚挽き肉、牛乳、卵	米、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、カレー粉、砂糖、さつま芋、バター	人参、玉ねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン、りんご
5	木	クッキー 牛乳	ごはん	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	たまごロールケーキ (サラダせんべい) 牛乳	鮭、卵、鶏ささみ、牛乳	米、薄力粉、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
6	金	ウエハース リンゴジュース	ごはん	八宝菜 大豆とひじきの煮物 オレンジ	納豆チーズせんべい 牛乳	豚コマ、うずら卵、ひじき、大豆、刻み揚げ、牛乳、納豆、チーズ、青のり	米、砂糖、ごま油、片栗粉	白菜、人参、きぬさや、ねぎ、生薑、にんにく、いんげん、オレンジ、にら
7	土	青のりせんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース マカロニサラダ パナナ	ソフトせんべい クッキー 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、サラダ油、ごま油、片栗粉、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
9	月			スポーツの日				
10	火	チーズ	栗ご飯	さばの塩焼き 中華きゅうり いんげんと玉ねぎの味噌汁 梨	ココロ揚げ 牛乳	サバ、刻み揚げ、わかめ、味噌、牛乳、高野豆腐、きな粉	米、もち米、砂糖、ごま油、片栗粉、サラダ油	栗、きゅうり、いんげん、玉ねぎ、人参、梨
11	水	ビスケット 牛乳	けんちん うどん	鶏ひき肉のつくね磯辺焼き ブロッコリーのおかか和え バイナップル	しらすとコーンの チーズトースト 牛乳	刻み揚げ、豆腐、鶏挽肉、納豆、味噌、かつお節、牛乳、しらす、チーズ、青のり	うどん、砂糖、サラダ油、食パン、マヨネーズ	大根、人参、しいたけ、えのきだけ、ぶなしめじ、生薑、ねぎ、ブロッコリー、コーン、パイナップル
12	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 カミカミサラダ グレープフルーツ	あけぼのごはん 牛乳	鶏挽肉、豆乳、チーズ、昆布、牛乳、大豆	ロールパン、サラダ油、バター、薄力粉、ごま油、砂糖、白ごま、米	カボチャ、玉ねぎ、いんげん、切り干し大根、人参、チンゲン菜、グレープフルーツ、しいたけ
13	金	プリン	ごはん	【☆きりん組さんが考えた汁物】 麻婆豆腐 白身魚のつみれ汁 パナナ	きつねうどん	豆腐、豚挽き肉、味噌、タラ、刻み揚げ	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、うどん	生薑、にんにく、人参、玉ねぎ、ねぎ、大根、ほうれん草、ぶなしめじ、パナナ
14	土	サンドビスケット 牛乳	ごはん	焼肉 チンゲン菜のコーンの中華和え オレンジ	ウエハース クッキー 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
16	月	サラダせんべい オレンジジュース	ごはん	赤魚の竜田揚げ ほうれん草ののり和え もすくかきたまスープ バイナップル	カステラ 牛乳	赤魚、ささみのり、もすく、卵、牛乳	米、片栗粉、サラダ油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ねぎ、パイナップル
17	火	ビスケット 牛乳	 パン パンキンカレー 中華サラダ ワンタンスープ 柿	パンキンカレー 中華サラダ ワンタンスープ 柿	ミイラワインナーパイ	のり、鶏もも、鶏ささみ、わかめ、ワインナー	米、サラダ油、さつま芋、カレー粉、砂糖、ごま油、ワンタン、パイシート	人参、玉ねぎ、エリンギ、ぶなしめじ、しいたけ、ブロッコリー、きゅうり、チンゲン菜、にら、ねぎ、柿
18	水	せんべい 牛乳	食パン	秋野菜のラザニア 春雨サラダ パナナ	はらこ飯風 牛乳	豚挽き肉、牛乳、ハム、鮭	食パン、バター、薄力粉、春雨、砂糖、ごま油、米	なす、ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、きゅうり、キャベツ、人参、パナナ
19	木	サンドせんべい	ごはん	カレイの照り焼き さつま芋の甘煮 青菜のお浸し グレープフルーツ 	きな粉プリン~黒蜜かけ~ (クッキー)	カレイ、ツナ、かつお節、牛乳、きな粉、生クリーム	米、片栗粉、サラダ油、さつま芋、黒糖	小松菜、人参、コーン、グレープフルーツ
20	金	セサミビスケット 牛乳	おにぎり	【☆炊き出し訓練】 鶏肉の梅しそ天ぷら カルシウムたっぷりサラダ 芋煮 梨	芋ようかん 牛乳 	わかめ、鶏もも、しらす、大豆、ひじき、豚コマ、豆腐、味噌、牛乳、寒天パウダー	米、天ぷら粉、サラダ油、白ごま、砂糖、こんにやく、里手、さつま芋	ゆかり、梅、大葉、キャベツ、小松菜、人参、ぶなしめじ、大根、ごぼう、白菜、ねぎ、梨
21	土	揚げせんべい 牛乳	ごはん	生揚げの味噌炒め ツナとわかめのサラダ パナナ	パイ菓子 青のりせんべい 牛乳	生揚げ、豚コマ、味噌、ツナ、わかめ、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、いんげん、生薑、にんにく、小松菜、きゅうり、パナナ
23	月	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 スナックエンドウ ポテトサラダ 梨	南瓜とチーズ蒸しパン 牛乳	鶏もも、ハム、牛乳、チーズ、卵	米、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、ミックス粉、サラダ油	生薑、エンドウ、人参、きゅうり、コーン、かぼちゃ、レーズン
24	火	ウエハース 牛乳	ごはん	赤魚の梅しそ焼き ほうれん草のツナ和え 金平風味噌汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え (せんべい)	赤魚、味噌、ツナ、鶏ひき肉、ヨーグルト、生クリーム	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、ごま油	梅、大葉、ほうれん草、人参、蓮根、ごぼう、グレープフルーツ、白粥、みかん、バナナ、りんご
25	水	サンドビスケット リンゴジュース	味噌 ラーメン	ちくわの磯辺揚げ 豆苗ソテー バイナップル	バウムクーヘン 牛乳	豚挽き肉、味噌、ちくわ、青のり、卵、牛乳	中華麺、砂糖、薄力粉、サラダ油	キャベツ、もやし、人参、コーン、ねぎ、にんにく、生薑、豆腐、パイナップル
26	木	コーンフレーク 牛乳	ロールパン	豆腐ハンバーグ スティック野菜 ほうれん草のミルクスープ オレンジ	五平餅 牛乳	豆腐、鶏ひき肉、ひじき、卵、牛乳、味噌	ロールパン、パン粉、砂糖、じゃが芋、バター、米	たまねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草、コーン、オレンジ
27	金	ビスケット 牛乳	ごはん	タラの油淋鶏 小松菜のごま和え 里手の肉じゃが パナナ	いちごババロア (サラダせんべい)	タラ、豚コマ、牛乳、生クリーム	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま、里手、しらたき	ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、グリーンピース、パナナ
28	土	クッキー 牛乳	ごはん	豚肉と豆腐のチャンプル キャベツのごま和え グレープフルーツ	ビスケット サラダせんべい 牛乳	豆腐、豚コマ、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま	葱、人参、にら、もやし、グレープフルーツ
30	月	塩せんべい 牛乳	あなか 焼きそば	さつま芋サラダ 梨	しっとりおからケーキ (ウエハース) 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	中華麺、サラダ油、砂糖、片栗粉、さつま芋、マヨネーズ	たまねぎ、人参、白菜、たけのこ、きゅうり、梨
31	火	せんべい 牛乳	ごはん	照り焼きチキン 青菜ともやしのナムル パンキンポタージュ オレンジ 	ハロウィンクッキー 牛乳	鶏もも、ベーコン、牛乳、卵	米、砂糖、白ごま、ごま油、バター、薄力粉	ほうれん草、もやし、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、オレンジ

※ () 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	540	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	518	20.3	18.3	1.3
3歳以上児目標	630	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	573	23.4	20.1	1.4