

10月 給食だより



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。

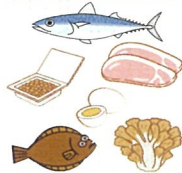
～目に良い食べ物は～

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



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生鮭に塩としょうゆで下味をつける
- 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

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		朝食	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)
2	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	ツナエッグ キャベツの磯和え 玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、卵、ツナ、みそ、わかめ、あ おのり	米、サラダ油、コーンフレーク、ごま	キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜、に んじん、ピーマン、グレープフルーツ
3	火	牛乳 クッキー	ごはん	かれないの五目あんかけ じゃがいものすまし汁 キウイ	(牛乳) かぼちゃとバナナの蒸しパン	牛乳、かれない、卵、わかめ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂 糖、片栗粉、サラダ油	玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、パ ナナ、にんじん、たけのこ、ねぎ、さ やえんどう、しょうが、キウイ
4	水	牛乳 塩せんべい	食パン	肉団子と野菜のトマト煮 ポテトサラダ パイナップル	(牛乳) 油揚げと野菜の混ぜご 飯	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ、焼きの り	食パン、じゃがいも、米、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖	キャベツ、ホールトマト、きゅうり、に んじん、もやし、玉ねぎ、コーンバイ ナップル
5	木	牛乳 ブルーチェ	ごはん	鶏肉のスタミナみそ焼き 切干大根煮 煮浸し風輪 梨	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、さつま揚 げ、きな粉、油揚げ、みそ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま 油	チンゲン菜、にんじん、えのきた け、いんげん、切り干し大根、梨
6	金	牛乳 たまごボーロ	ごはん	チンジャオロース さつまいもの豆乳みそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト和え (ウエハース)	牛乳、豆乳、ヨーグルト、豚肉、み そ	米、さつまいも、砂糖、サラダ油、片 栗粉	ほうれん草、桃缶、みかん缶、りん ご、ピーマン、たけのこ、にんじん、 玉ねぎ、バナナ、赤ピーマン、オレ ンジ
7	土	牛乳 パイ菓子	ごはん	カレーライス(非常食のカレー使用) 和風スパサラ りんご	(牛乳) 菓子	牛乳、豚肉、ツナ	米、じゃがいも、スパゲティ、サラダ 油	玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、コー ン、かぼちゃ、カレー粉、にんにく、 しょうが、グリーンピース、りんご
9	月			スポーツの日				
10	火	牛乳 ウエハース	ごはん	マーボー豆腐 ひじきのマヨネーズ和え キウイ	(牛乳) やき半	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、ツナ、み そ	さつまいも、米、マヨネーズ、サラダ 油、三温糖、片栗粉	にんじん、きゅうり、たまご、ひじ き、ねぎ、キウイ
11	水	ゼリー	ごはん	ハヤシライス きゅうりの中華風サラダ パイナップル	牛乳 オートミールスナック	牛乳、鶏肉、ハム、大豆	米、じゃがいも、オートミール、コー ンフレーク、サラダ油、はるさめ、砂 糖、ごま油	玉ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、 ピーマン、干ししゅうご、グリーンピ ース、パイナップル
12	木	牛乳 クッキー	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) トマトおこわ	牛乳、卵、ベーコン、鶏肉、生ク リーム	ロールパン、米、サラダ油	ほうれん草、かぶ、しめじ、トマト、え のきたけ、にんじん、にんにく、柿
13	金	牛乳 ビスケット	ごはん	ほうとう風うどん たらと野菜のかき揚げ 添え野菜 梨	(牛乳) 五平もち	牛乳、鶏肉、たら、卵、みそ	うどん、米、小麦粉、サラダ油、砂 糖、片栗粉、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう、かぼ ちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、 三つ葉、梨
14	土	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	米、砂糖	だいこん、白菜、玉ねぎ、チンゲン 菜、ねぎ、えのきたけ、しらたき、オ レンジ
16	月	チーズ	ごはん	親子煮 ひじきの和風サラダ グレープフルーツ	牛乳 キャベツのクリームスパ	牛乳、鶏肉、豆乳、卵、ハム、ツナ、 大豆、チーズ	米、スパゲティ、サラダ油、三温糖、 砂糖、ごま	玉ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベ ツ、だいこん、しめじ、ひじき、さや えんどう、レモン果汁、グレープフ ルーツ
17	火	牛乳 クラッカー	ごはん	誕生会 はらこめし風炊き込みごはん ナゲット 添え野菜 すまし汁 フルーツゼリー	(牛乳) しつとりからケーキ	牛乳、豆腐、鶏肉、さけ、油揚げ	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	小松菜、桃缶、みかん缶、ブロッ コリー、玉ねぎ、えのきたけ、にんじ ん、にんにく、しょうが
18	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	鶏肉のクリームシチュー ごぼうのサラダ バナナ	(牛乳) 焼きそば	牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、青のり	焼きそば麺、食パン、じゃがいも、 サラダ油、砂糖	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじ ん、ごぼう、きゅうり、コーン、いんげ ん、バナナ
19	木	牛乳 クッキー	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き じゃがいものみそ汁 りんご	(牛乳) のりじゃこトースト	牛乳、さけ、みそ、しらす、焼きのり	米、食パン、じゃがいも、マヨネー ズ、三温糖	キャベツ、チンゲン菜、にんじん、 玉ねぎ、しめじ、ねぎ、ねぎ、えのき たけ、りんご
20	金	牛乳 ウエハース	ゆかり ごはん	食育 はつと汁作り 鶏のから揚げ 中華きゅうり はつと汁 オレンジ	豆びよココア ジャムクラッカーサンド	豆乳、鶏肉、油揚げ	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ご ま油、三温糖、砂糖、ごま	きゅうり、白菜、にんじん、だいこ ん、いちごジャム、こんにやく、まい たけ、ねぎ、ごぼう、にんにく、しよ うが、オレンジ
21	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き 添え野菜 若布のすまし汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、わかめ	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ 油	玉ねぎ、ブロッコリー、しょうが、キウ イ
23	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	赤魚のみぞれ煮 里芋の煮物 大根と小松菜のみそ汁 りんご	(牛乳) バームクーヘン (せんべい)	牛乳、赤魚、みそ	米、さといも、片栗粉、砂糖、焼き麩	だいこん、こまつな、ねぎ、りんご
24	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん	かに玉 じゃが芋といんげんのみそ汁 バナナ	(牛乳) ふわふわスタワードワッフル (甘辛せんべい)	牛乳、卵、かまぼこ、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、片 栗粉、コーンフレーク	玉ねぎ、たけのこ、いんげん、にん じん、ねぎ、いたけ、バナナ
25	水	牛乳 ウエハース	ロールパ ン	ポテトハンバーグ 人参のシンプルサラダ 大豆のスープ煮 柿	(牛乳) 栗ごはん	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	ロールパン、米、栗、じゃがいも、片 栗粉、サラダ油、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、 にんにく、柿
26	木	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	さばのそぼろご飯 小松菜と里芋のみそ汁 オレンジ	(牛乳) 豆乳きな粉フレンチトースト	牛乳、さば、豆乳、卵、きな粉、み そ、油揚げ	米、食パン、さといも、砂糖、ごま 油、片栗粉、砂糖、バター	ねぎ、ごぼう、こまつな、にんじん、 ほうれん草、オレンジ
27	金	牛乳 パイ菓子	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 和風ポテトサラダ パイナップル	(牛乳) ブルーベリーマフィン	牛乳、卵、凍り豆腐、鶏肉、かつお 節	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パ ター、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ブルーベリー、 枝豆、きゅうり、さやえんどう、パイ ナップル
28	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	ポークチャップ 小松菜のおかか和え キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 菓子	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	米、サラダ油、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん、ね ぎ、グレープフルーツ
30	月	牛乳 クッキー	ごはん	揚げ豆腐の五目あんかけ 納豆汁 柿	(牛乳) ポテトもち	牛乳、豆腐、鶏肉、納豆、みそ、わ かめ、青のり	じゃがいも、米、サラダ油、片栗粉、 砂糖	チンゲン菜、玉ねぎ、にんじん、え のきたけ、たけのこ、いたけ、ね ぎ、さやえんどう、柿
31	火	牛乳 ビスケット	ごはん	ハロウィンカレー(非常食のカレー使用) トマトとしらすの和え物 バナナ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、豚肉、きな粉、しらす	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、サ ラダ油、三温糖	玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、コー ン、りんご、かぼちゃ、カレー粉、 にんにく、しょうが、きゅうり、こまつ な、トマト、バナナ

※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	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	503	20.3	16.5	1.3
3歳以上児目標	606	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	604	24.9	20.9	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。