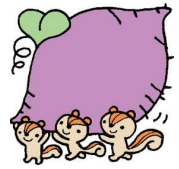
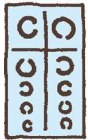


# 10月 給食だよ!



過ごしやすい季節となりました。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、もつ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。

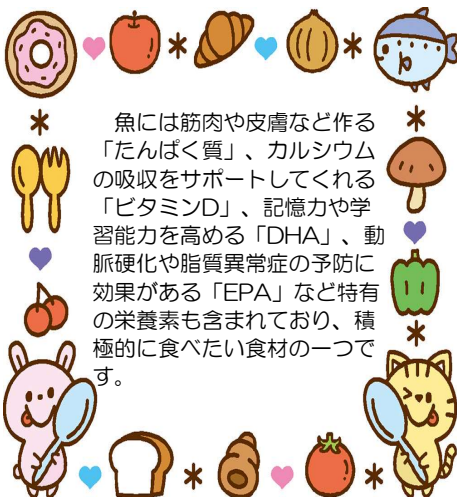
### ルテイン



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



令和5年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を  
作る  
**(赤)**

力に  
なる  
**(黄)**

病気から  
守ってくれる  
**(緑)**

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	朝食	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)
			午前おやつ					
2	月	クリームせんべい	ご飯	カレイのごま風味焼き 納豆和え 五目汁 グレープフルーツ	ひじきごはん 牛乳	カレイ、納豆、豆腐、油揚げ、 豚肉、牛乳	ご飯、砂糖、ごま	ほうれん草、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ、グレープフルーツ、 ひじき
3	火	ヨーグルト	ご飯	松風焼き プロッコリーの和え物 かぶのみそ汁 バナナ	じゃがいももち 牛乳	ヨーグルト、鶏ひき肉、豆腐、 ちくわ、牛乳	ご飯、砂糖、片栗粉、ごま、 じゃがいも	玉ねぎ、プロッコリー、にんじん、 かぶ、えのき、バナナ
4	水	クラッカー	ご飯	鶏肉のねぎ塩炒め けんちん汁 バナナ	にんじんとしらすのごはん	鶏肉、豆腐、油揚げ、しらす	ご飯、ごま油	にんじん、しめじ、大根、ねぎ、 ごぼう、バナナ
5	木	ごまビスケット 牛乳	ご飯	生揚げのみそ煮 すまし汁 オレンジ	さつまいもポーロ 牛乳	生揚げ、豚肉、牛乳、豆乳	ご飯、里芋、さつまいも、砂糖	大根、にんじん、小松菜、キャベツ、 ねぎ、えのき、オレンジ
6	金	甘辛せんべい	ご飯	豚肉のすき焼き風煮 ナムル風ツナサラダ グレープフルーツ	米粉マフィン 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳、豆乳	ご飯、米粉、砂糖、ごま油、油	玉ねぎ、白菜、えのき、ねぎ、 ほうれん草、にんじん、もやし、 グレープフルーツ
7	土	ぱりんこ 牛乳	ご飯	鶏肉の照り焼き プロッコリーのマヨネーズ和え じゃがいものスープ オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉、牛乳	ご飯、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	プロッコリー、にんじん、コーン、 玉ねぎ、オレンジ
9	月			*スポーツの日*				
10	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の白和え もやしのみそ汁 グレープフルーツ	ツナの小判焼き 牛乳	ヨーグルト、鶏肉、豆腐、油揚げ、 ツナ、牛乳	ご飯、砂糖、ごま、じゃがいも、 片栗粉、油	ほうれん草、にんじん、もやし、 わかめ、玉ねぎ、あおのり、 グレープフルーツ
11	水	ごまビスケット 牛乳	ロール パン	きのことチキンのクリーム煮 キャベツの昆布サラダ バナナ	お好みマカロニ 牛乳	牛乳、鶏肉、豆乳、豚肉、かつ お節	パン、油、米粉、ごま油、マカロニ、 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、えのき、しめじ、 コーン、パセリ粉、キャベツ、 昆布、バナナ、あおのり
12	木	ビスケット	ご飯	たらのお好み揚げ 小松菜とコーンの和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	きなこポテト 牛乳	たら、豆腐、きな粉、牛乳	ご飯、片栗粉、油、砂糖、さつまいも	キャベツ、にんじん、ねぎ、小松菜、 コーン、わかめ、オレンジ
13	金	クラッカー	ご飯	豚肉と大根の煮物 しらすきサラダ グレープフルーツ	おからドーナツ	豚肉、おから、豆腐、豆乳	ご飯、砂糖、マヨネーズごま、 ごま油、油、米粉	大根、にんじん、いんげん、しらす、 きゅうり、えのき、グレープフルーツ
14	土			*運動会*				
16	月	クリームせんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル グレープフルーツ	スイートパンプキン 牛乳	豆腐、豚挽き肉、豆乳、牛乳	ご飯、砂糖、片栗粉、ごま、 ごま油、油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、 もやし、かぼちゃ、 グレープフルーツ
17	火	ヨーグルト	ご飯	カレイの揚げおろし煮 切干大根とツナのサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	おにぎり 昆布だし かつおだし	ヨーグルト、カレイ、ツナ、豆腐、 昆布、鶏ひき肉	ご飯、片栗粉、砂糖、油、ごま、 ごま油	大根、にんじん、きゅうり、切干大根、 ねぎ、わかめ、バナナ、 昆布
18	水	クラッカー	めん	和風スバゲティ ポテトサラダ バナナ	栗ごはん	ツナ、ベーコン、ハム	スバゲティ、油、じゃがいも、マヨネーズ、 米、ごま	にんじん、玉ねぎ、小松菜、のり、 きゅうり、コーン、バナナ、 栗
19	木	揚げせんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 ひじきサラダ オレンジ	チャーハン 牛乳	鶏挽き肉、納豆、ハム、豚挽き肉、 牛乳	ご飯、砂糖、ごま油、マヨネーズ、 油	にんじん、ねぎ、ひじき、きゅうり、 りょう、コーン、玉ねぎ、ピーマン、 あおのり、オレンジ
20	金	ビスケット	ご飯	豚肉の香味炒め 小松菜の和え物 チンゲン菜のみそ汁 グレープフルーツ	バイクドポテト 牛乳	豚肉、牛乳	ご飯、砂糖、油、じゃがいも	ねぎ、小松菜、にんじん、コーン、 チンゲン菜、えのき、ねぎ、 あおのり、グレープフルーツ
21	土	ぱりんこ	ご飯	カレーライス 春雨サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	ご飯、じゃがいも、油、はるさめ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 コーン、オレンジ
23	月	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	タンダーチキン ほうれん草のごま和え たまねぎのみそ汁 グレープフルーツ	みたらしポテともち 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	ご飯、片栗粉、じゃがいも、砂糖、 油、ごま	ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、 チンゲン菜、わかめ、 グレープフルーツ
24	火	ヨーグルト	ご飯	キャベツしゅうまい *お誕生会* 豆腐のスープ 柿	かぼちゃのケーキ 牛乳	ヨーグルト、豚挽き肉、豆腐、 豆乳、牛乳	ご飯、砂糖、ごま油、片栗粉、 さつまいも、米粉	玉ねぎ、キャベツ、コーン、 ねぎ、わかめ、かぼちゃ、柿
25	水	ごまビスケット 牛乳	ご飯	みそ肉じゃが チンゲン菜とツナの浸し バナナ	わかめうどん	豚肉、ツナ、鶏肉、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、油、 うどん	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、 チンゲン菜、玉ねぎ、 ほうれん草、バナナ
26	木	ビスケット	ご飯	高野豆腐と豚肉のそぼろ丼 キャベツのごまマヨネーズ和え バナナ	大学芋	高野豆腐、豚挽き肉、ちくわ	ご飯、砂糖、ごま、マヨネーズ、 さつまいも、油	にんじん、ねぎ、キャベツ、 オレンジ
27	金	おせんべい	ご飯	鮭の磯辺焼き 春雨サラダ えのきのみそ汁 グレープフルーツ	ボンデケーキ ジョ	鮭、ハム、ウインナー	ご飯、片栗粉、油、はるさめ、 マヨネーズ、じゃがいも、米粉	あおのり、きゅうり、にんじん、 コーン、チンゲン菜、玉ねぎ、 えのき、グレープフルーツ
28	土	クリームせんべい 牛乳	ご飯	炒り鶏 油揚げのみそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉、豆腐、油揚げ、牛乳	ご飯、里芋、砂糖、油	椎茸、れんこん、ごぼう、にんじん、 いんげん、小松菜、 オレンジ
30	月	揚げせんべい	ご飯	赤魚の香味焼き 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	にんじんおやき 牛乳	赤魚、ツナ、豆腐、牛乳	ご飯、じゃがいも、ごま、もち米、 砂糖、油	ねぎ、小松菜、にんじん、コーン、 昆布、グレープフルーツ
31	火	ヨーグルト	ご飯	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	ツナと昆布のおにぎり	ヨーグルト、豚肉、ハム、ツナ	ご飯、じゃがいも、ごま、マヨネーズ、 砂糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、きゅうり、コーン、 昆布、バナナ



※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。

10月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	500	18.1	15.3	1.3
3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	573	22.7	18.4	1.6