

# 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」



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。

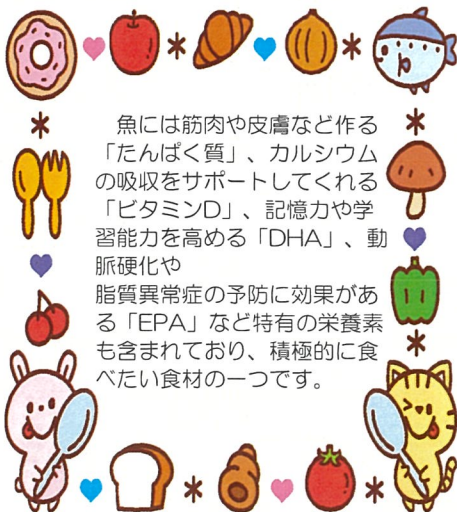
### ルテイン



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<br>(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



使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる	
						(黄)	(赤)	(緑)	
2	月	せんべい	こめ	赤魚の煮つけ 納豆和え かぼちゃのみそ汁 梨	みかんゼリー (クラッカー) 牛乳	カップゼリー(みかん)、米、 リッツ、砂糖、ごま油	牛乳、あかうお、みそ、挽きわり 納豆、凍り豆腐	なし、かぼちゃ、たまねぎ、ほう れんそう、もやし、ごまつな、に んじん、スリムネキ、きさみのり	
3	火	サンドビスケット	こめ	鶏肉と納豆の寄せ焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁 パナナ	鮭わかめご飯 牛乳	米、片栗粉、砂糖、すりごま、ご ま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、 鮭、挽きわり納豆、みそ	バナナ、ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、生 わかめ、しょうが	
4	水	のむヨーグルト	こめ	厚揚げの炒め物 中華スープ オレンジ	ふかしいも 牛乳	さつまいも(皮付)、米、ごま 油、片栗粉、ごま	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、絹ごし 豆腐	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、にら、しめじ	
5	木	せんべい	こめ	鮭の煮つけ ほうれん草のごま和え 山形風芋煮汁 りんご	ブルーチェ	米、さといも、しらたき、砂糖、 すりごま	牛乳、鮭、豚こま	りんご、ほうれん草、もも缶 (白桃)、パイン缶、にんじん、 まいだけ、ねぎ、スリムネキ	
6	金	ヨーグルト	めん	肉うどん さつまいもの天ぷら バナナ	たこ焼きポテト 牛乳	干しうどん(ゆで)、さつまいも (皮付)、マッシュポテト、小麦 粉、片栗粉、揚げ油、天かす、マ ヨドシ、油、砂糖	牛乳、豚こま、しらす干し	バナナ、キャベツ、ごまつな、ス リムネキ	
7	土	クラッカー	こめ	鶏肉の炒め物 小松菜スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、片栗粉、 油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、しめじ、ごま つな、にんじん	
9	月	<b>スポーツの日</b>							
10	火	ビスケット	こめ	ぎょうざ丼 中華スープ バナナ	きつねご飯 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油、ごま、ご ま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、油 揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、に ら、チンゲンサイ、コーン缶、ス リムネキ	
11	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐のみそ炒め れんこんサラダ オレンジ	ミニだい焼き 牛乳	ミニだい焼き、マヨドシ、砂糖、 すりごま、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ツナ水 煮缶、みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、れんこん、きゅうり、 コーン缶、しょうが	
12	木	せんべい	こめ	さばのカレー風味揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁 梨	かぼちゃドーナツ 牛乳	米、さといも、ホットケーキ粉、 揚げ油、片栗粉、砂糖、油、すり ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、 油揚げ	なし、キャベツ、たまねぎ、にん じん、かぼちゃペースト、コーン 缶、生わかめ、あおのり、にんに く	
13	金	ヨーグルト	こめ	豚肉ピーマン炒め まいだけのすまし汁 りんご	フルーツポンチ 牛乳	米、ブロックゼリー(クール)、 砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐	りんご、バナナ、パイン缶、赤ビー マン、黄ピーマン、たまねぎ、みか ん缶、ピーマン、まいだけ、にんじ ん、ごまつな、しょうが	
14	土	クラッカー	こめ	豆腐のそぼろ煮 ココロスープ バナナ	せんべい サンドビスケット 牛乳	米、じゃがいも、ソフトサラダ、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、にんじん、ねぎ、たまね ぎ、コーン缶、しいたけ、グリーン ピース(冷凍)	
16	月	せんべい	こめ	さばの西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 柿	カステラドーナツ	米、カステラドーナツ、はるさ め、豆粒、砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、みそ	かき、にんじん、ねぎ、いんげ ん、生わかめ、ひじき(乾)	
17	火	サンドビスケット	こめ	ゆかりご飯 肉じゃが 油揚げのみそ汁 オレンジ	りんごケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ 粉、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚こま、豆乳、みそ、油揚 げ	オレンジ、りんご、たまねぎ、も やし、チンゲンサイ、にんじん、 いんげん、生わかめ、ゆかり	
18	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐の中華煮 春雨の中華和え りんご	肉みそおにぎり 牛乳	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ご ま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま、豚ひき 肉、赤みそ	りんご、はくさい、にんじん、た まねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅ うり、チンゲンサイ、しいたけ、 コーン缶、生わかめ	
19	木	せんべい	こめ	鮭のタンダー焼き フレンチサラダ 洋風スープ 夏みかん缶	きのこパスタ 牛乳	米、スパゲティ、マヨドシ、油、 すりごま、砂糖	牛乳、鮭、ベーコン	なつみかん缶、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、しめじ、ごぼう、 きゅうり、えのきたけ	
20	金	ヨーグルト	こめ	鶏の照り焼き ひき昆布の含め煮 カボチャのみそ汁 パナナ	せんべい (チーズ) ジュース	米、量たべよ、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ペビーチ ーズ、みそ、油揚げ	100%オレンジジュース、パナ ナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、梨みこん缶、ほうれんそう、 いんげん	
21	土	クラッカー	こめ	豚肉と青菜の炒め物 わかめスープ オレンジ	スティックパン 牛乳	米、スティックパン、ごま油、砂 糖、ごま	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、ごまつな、 カットわかめ	
23	月	せんべい	めん	ミートソーススパゲティ れんこんとひじきのサラダ ぶどうゼリー	りんごきんとん 牛乳	カップゼリー(グレープ)、さつ まいも、スパゲティ、砂糖、マヨ ドシ、オリーブ油、すりごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	れんこん、りんご、たまねぎ、も やし、きゅうり、カットマト、 ピーマン、ひじき(乾)	
24	火	ビスケット	こめ	鶏肉のみそ漬け焼き 人参の甘煮 キャベツと豆腐のみそ汁 柿	焼きそば 牛乳	焼きそばめん、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚こ ま、みそ	かき、キャベツ、にんじん、ね ぎ、えのきたけ、ピーマン	
25	水	のむヨーグルト	こめ	麻婆豆腐丼 マカロニサラダ オレンジ	いもてん 牛乳	米、さつまいも(皮付)、ホット ケーキ粉、揚げ油、マカロニ、マ ヨドシ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハ ム、赤みそ	オレンジ、ミックスペパイト(冷 凍)、たまねぎ、にんじん、グリン ピース(冷凍)、しいたけ、しょ うが、にんにく	
26	木	せんべい	こめ	カレイのおろし玉ねぎ焼き 大根サラダ じゃが芋とわかめのみそ汁 梨	ツナサンド 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨド シ、砂糖	牛乳、かれい、ツナ油漬缶、み そ、ハム	なし、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、えのきたけ、生わかめ、切 り干しだいこん、しょうが	
27	金	ヨーグルト	こめ	ポークチャップ さつまいも煮 きのこの豆乳スープ オレンジ	新米おにぎり 牛乳	米、さつまいも(皮付)、小麦 粉、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、豚こま、ウイ ナーソーセージ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、 ブロッコリー、しめじ、にんじ ん、えのきたけ	
28	土	クラッカー	こめ	豚肉の塩昆布炒め えのきのスープ バナナ	カステラドーナツ 牛乳	米、カステラドーナツ、ごま、油	牛乳、豚こま	バナナ、たまねぎ、もやし、にん じん、コーン缶、えのきたけ、塩 こんぶ、カットわかめ	
30	月	せんべい	こめ	わかめご飯 揚げ赤魚の甘酢あんかけ 中華スープ オレンジ	五平もち 牛乳	米、揚げ油、もち米、片栗粉、砂 糖、すりごま、ごま、ごま油	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、み そ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、ピーマン	
31	火	サンドビスケット	こめ	ポークカレー コールスロー バナナ	かぼちゃプリン 牛乳	米、じゃがいも、マヨドシ、かぼ ちゃプリン	牛乳、豚こま、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、しめじ、コーン缶、 きゅうり	

※ ( ) 内の献立は、以上  
児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未滿)
3歳未満児目標 (50%)	480	15.6~24.0	10.7~16.0	1.5
予定献立栄養量	484	18.4	14.9	1.5
3歳以上児目標 (45%)	576	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	588	23.3	19.6	1.9