

給食だより



食欲の秋、スポーツの秋。暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の『秋』がやってきました。秋は、食べ物が美味しい季節です。さつまいも、栗、きのこや新米など沢山の秋の味覚を食卓で楽しみましょう。

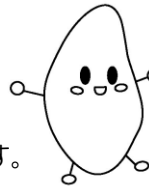


今年も新米の季節がやってきました

秋は新米の季節です。お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。また美味しいだけではなく、お米は炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

お米のパワーを知っていますか？

★味なしご飯はいいことがたくさん！
味を敏感に感じ、唾液がたくさん出ます。
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。



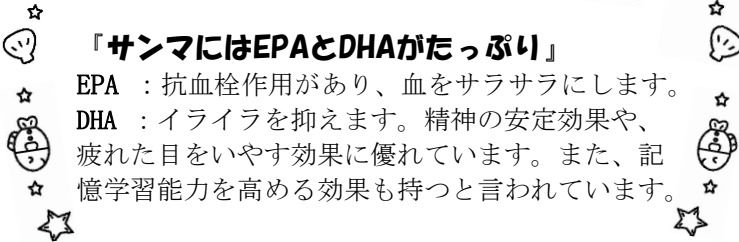
ごはんの甘味を味わいましょう
味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいです。よくかんでみましょう。

食べよう！サマ



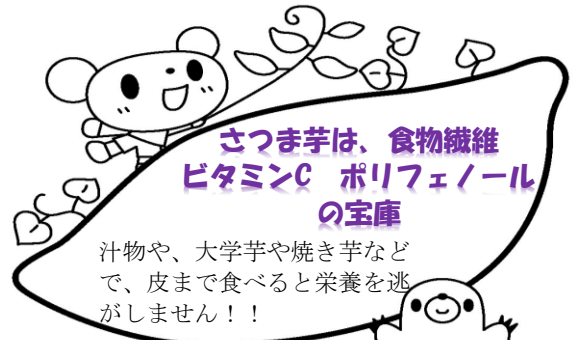
「サンマにはEPAとDHAがたっぷり」

EPA：抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA：イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われています。



さつまいもは、食物繊維 ビタミンC ポリフェノールの宝庫

汁物や、大学芋や焼き芋などで、皮まで食べると栄養を逃がしません！！



10月10日 「目の愛護デー」



秋から冬にかけて旬のりんごについて

りんごは暑さが苦手な為、涼しい場所以外は冷蔵庫の野菜室などで保管がおすすめです★
冷蔵庫に入れる際はポリ袋に入れてしっかりと口を閉じましょう。

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。

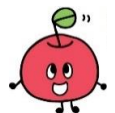
目にいい食べ物は⇒



子どもに人気！ こども園の【りんごのサラダ】レシピ

【材料】(約2人分)

- | | | | |
|-------|-----|-------|------|
| ・キャベツ | 60g | ○酢 | 大さじ1 |
| ・りんご | 40g | ○砂糖 | 小さじ1 |
| ・コーン | 20g | ○サラダ油 | 大さじ1 |
| | | (塩) | 少々) |



【作り方】

1. キャベツを千切りにし、ボウルに入れて少量の塩を全体に合わせ、10分置いたら水気を絞ります。
2. りんごを皮付きのまま、千切りにします。
3. ボウルに○を入れてドレッシング液を作ります。
4. ボウルに1、2、3とコーンを入れて全体が馴染むように合わせ、お皿に盛り付けて完成です。

| 令和6年度 | | 10月 予定献立表 | | | | 使用食材 | | | |
|-------|---|-----------|---------------------|-------------|--|----------------------------|--|---|---|
| 日 | | 曜日 | 未満児 午前のおやつ | 主食 | 昼食 | 午後のおやつ | 体をつくる | 力になる | 病気から 守ってくれる |
| | | | | | | | 赤 | 黄 | 緑 |
| 1 | 火 | | 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 オレンジ | 五目ビーフン | タラ、かつお節、豚コマ、豆乳、豚挽き肉 | 米、砂糖、里芋、ごま油、ビーフン、サラダ油 | ほうれん草、人参、大根、白米、しめじ、ねぎ、オレンジ、玉ねぎ、にら |
| 2 | 水 | | ヨーグルト | 食パン | 鶏肉のマーレード焼き じゃがいもとピーマンのごま和え 野菜のスープ 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、バナナ |
| 3 | 木 | | 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 | マカロニきな粉 牛乳 | 豚挽き肉、牛乳、きな粉 | 米、じゃがいも、サラダ油、 薄力粉、砂糖 | 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 |
| 4 | 金 | | クッキー 牛乳 | ごはん | サーモンフライ アスパラ炒め 大根とささみの酢の物 グレープフルーツ | 今川焼 牛乳 | 鮭、卵、鶏ささみ、牛乳 | 米、薄力粉、パン粉、サラダ油、砂糖 | アスパラ、大根、きゅうり、人参、 グレイプフルーツ |
| 5 | 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 | 生巻、ピーマン、だけのこ、人参、 きゅうり、バナナ |
| 7 | 月 | | ウエハース りんごジュース | ごはん | はんぺんピカタ ビーマンの塩昆布和え 大豆とひじきの煮物 オレンジ | 納豆チーズせんべい 牛乳 | はんぺん、卵、チーズ、ひじき、 昆布、大豆、油揚げ、納豆、青のり | 米、バター、ごま油、砂糖、 片栗粉 | ピーマン、人参、いんげん、 オレンジ、にら |
| 8 | 火 | | チーズ | ごはん | サバの塩焼き 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、油揚げ、わかめ、味噌、 牛乳、高野豆腐、きな粉 | 米、ごま油、砂糖、片栗粉、 サラダ油 | いんげん、玉ねぎ、人参、梨 |
| 9 | 水 | | ビスケット 牛乳 | けんちん うどん | ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え ジョア | しらすとコーンの チーズトースト 牛乳 | 油揚げ、豆腐、ちくわ、青のり、 卵、かつお節、乳酸菌飲料、 牛乳、しらす、チーズ | うどん、薄力粉、サラダ油、 食パン、マヨネーズ | 大根、人参、しいたけ、えのきたけ、 しめじ、ブロッコリー、コーン |
| 10 | 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 | かぼちゃ、玉ねぎ、いんげん、 切り干し大根、人参、チンゲン菜、 グレイプフルーツ、しいたけ |
| 11 | 金 | | せんべい 牛乳 | ごはん | 麻婆豆腐 中華スープ パナナ | きつねうどん | 豆腐、豚挽き肉、えび、油揚げ | 米、サラダ油、砂糖、片栗粉、 ワンタンの皮、うどん | 生巻、にんにく、人参、玉ねぎ、 ねぎ、チンゲン菜、バナナ |
| 12 | 土 | | サンドビスケット 牛乳 | ごはん | 【運動会：お菓子・りんごジュース】 肉じゃが ツナサラダ ヨーグルト | ウエハース クッキー 牛乳 | 豚肉、ツナ、ヨーグルト | 米、じゃが芋、しらす、 サラダ油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、グリーンピース、 水菜、キャベツ |
| 15 | 火 | | せんべい 牛乳 | ごはん | 秋野菜のクリーム煮 春雨サラダ パナナ | はらこ飯風 | 鶏肉、牛乳、ハム、鮭 | 米、薄力粉、春雨、砂糖、 ごま油 | かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、 たまねぎ、きゅうり、人参、 キャベツ、バナナ |
| 16 | 水 | | ビスケット 牛乳 | パン プリン | パンプリンごはん エビフライ タコウインナ 中華サラダ パンプリンポターージュ 柿 | あばけスイーツ ポテト 牛乳 | のり、エビ、ウインナー、 ささみ、わかめ、ベーコン、 卵、牛乳 | 米、砂糖、ごま油、ごま、 さつま芋、バター | 人参、きゅうり、チンゲン菜、 かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、柿 |
| 17 | 木 | | サンドせんべい 牛乳 | ごはん | 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の梅巻和え わかめのかきたまスープ グレープフルーツ | きな粉プリン～黒蜜かけ～ (塩せんべい) | 赤魚、のり、わかめ、卵、 牛乳、きな粉 | 米、片栗粉、サラダ油、 黒糖、ホイップ | ほうれん草、人参、玉ねぎ、 グレイプフルーツ |
| 18 | 金 | | セサミビスケット | 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 | バナナケーキ 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、梨 |
| 19 | 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、 生巻、にんにく、小松菜、 きゅうり、バナナ |
| 21 | 月 | | サラダせんべい オレンジジュース | ごはん | かれのい照り焼き さつまいもの甘煮 青菜のお浸し グレープフルーツ | カステラ (サラダせんべい) 牛乳 | かれのい、ツナ、かつお節 | 米、片栗粉、サラダ油、 さつまいも | 小松菜、人参、コーン、 グレイプフルーツ |
| 22 | 火 | | カルシウムせんべい 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 梨 | 南瓜とチーズ蒸しパン 牛乳 | 鶏肉、わかめ、しらす、 大豆、ひじき、豚肉、 チーズ、牛乳、卵 | 米、薄力粉、サラダ油、 こんにゃく、里芋 | 大葉、キャベツ、小松菜、 人参、しめじ、大根、 ごぼう、白米、ねぎ、 かぼちゃ、レーズン |
| 23 | 水 | | ウエハース 牛乳 | ごはん | たらもみじ揚げ 切干サラダ きんぴらごぼう オレンジ | フルーツヨーグルト和え (ビスケット) | たら、ハム、ヨーグルト | 米、薄力粉、サラダ油、 しらす、砂糖、ごま油、 ごま、ホイップ | 人参、切干大根、きゅうり、 ごぼう、オレンジ、 白根、みかん、バナナ、 りんご |
| 24 | 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 りんご | 五平餅 牛乳 | 豆腐、鶏挽肉、ひじき、 卵、牛乳 | ロールパン、パン粉、 砂糖、じゃが芋、 バター、米 | 玉ねぎ、きゅうり、 人参、ほうれん草、 コーン、りんご |
| 25 | 金 | | サンドビスケット リンゴジュース | 味噌 ラーメン | 鶏ひき肉の磯辺焼き 豆苗ソテー パナナ | バウムクーヘン (せんべい) 牛乳 | 豚挽き肉、鶏挽肉、 納豆、青のり、卵、牛乳 | 中華麺、砂糖、 サラダ油 | キャベツ、もやし、 人参、コーン、 ねぎ、にんにく、 生巻、豆腐、 もやし、バナナ |
| 26 | 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、豚肉、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、 ごま | だけのこ、人参、 にら、キャベツ、 もやし、グレイプフルーツ |
| 28 | 月 | | ビスケット 牛乳 | ごはん | 豚肉と大根の煮物 春雨ときゅうりの酢の物 バナナ | いちごババロア (ウエハース) | 豚肉、ハム、牛乳 | 米、里芋、サラダ油、 砂糖、春雨 | 大根、人参、 ごぼう、きぬさや、 きゅうり、もやし、 バナナ |
| 29 | 火 | | せんべい 牛乳 | ごはん | 赤魚の梅しそ焼き ほうれん草のツナ和え きんぴら風味噌汁 オレンジ | ココアワッフル (ソフトせんべい) 牛乳 | 赤魚、ツナ、 鶏挽肉、牛乳 | 米、薄力粉、 サラダ油、砂糖、 ごま油 | 大葉、ほうれん草、 人参、蓮根、 ごぼう、ねぎ、 オレンジ |
| 30 | 水 | | ヨーグルト | 食パン | ポークチャップ いんげん添え ほうれん草のクリームスープ パナナ | 梅しらすごはん 牛乳 | 豚肉、牛乳、しらす | 食パン、薄力粉、 バター、サラダ油 | 玉ねぎ、人参、 しめじ、にんにく、 パセリ、いんげん、 ほうれん草、 バナナ |
| 31 | 木 | | サラダせんべい 牛乳 | ごはん | 照り焼きチキン 青菜とちやしのナムル コンソメスープ グレープフルーツ | 焼きそばパン 牛乳 | 鶏肉、牛乳、豚肉 | 米、砂糖、 ごま、ごま油、 バターロール、 中華麺 | ほうれん草、 もやし、人参、 玉ねぎ、 グレイプフルーツ、 キャベツ、 にら |

※ () 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 | 510 | 15~25 | 11~17 | 1.5未満 |
| 予定献立栄養量 | 522 | 20.2 | 17.4 | 1.4 |
| 3歳以上児目標 | 570 | 19~29 | 13~19 | 1.6未満 |
| 予定献立栄養量 | 564 | 22.4 | 18.4 | 1.4 |