



給食だより 10月

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

やさいと一緒にごはんが食べられるレシピ

【おいしいお米の選び方】

ご飯をおいしく食べるにはお米選びも大切です。

①産年と精米時期を確認する

お米の収穫は夏の終わりから秋にかけてです。新しいほど水分が多くおいしいため、収穫された年(産年)を確認しましょう。また、精米後のお米は酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が近い物を選びましょう。精米日から1ヶ月以内が理想です。

②粒の大きさ・形・透明感を確認する

粒がそろっていて、割れやかけが少ない物を選びましょう。粒が不揃いと炊きムラができます。また、粒が白い物は未熟で食感が悪くなることもあるため、透明なものを選びましょう。

★新米はやわらかいので優しく研ぎましょう。
新米は水分が多いので炊く時の水は少し少なめにしましょう。

【にんじんごはん】

●材料

- ・米 2合
- ・にんじん 1/2本(60g)
- ・切干大根 4g程度
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・油 小さじ1

●作り方

- ①にんじんを細切りにする。
- ②切干大根を水で戻し、水気を絞って細かく切る。
- ③①、②を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える。
- ④普通の水加減にしたお米の上に③をのせる。
- ⑤ごはんを炊く。
- ⑥炊飯が終わったらほぐしながら混ぜる。



さんまの美味しい季節です

さんま等の魚の脂には、「DHA・EPA」という栄養素が多く含まれています。脳の発育を促し、「記憶力・集中力」を高める働きがある事で知られています。イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できます。

昔から「魚を食べると頭がよくなる」と言われていますが、それは科学的にも証明されているので、積極的に献立に取り入れていきましょう。



骨が苦手な
お子さんには…

- ・骨まで軟らかい魚の缶詰の活用
- ・骨が除去された「骨とり魚」を取り入れる
- ・「お刺身」を使えば調理時間の短縮になる
(生ものが心配な年齢のお子さんには加熱する)



10月10日
「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。

目にいい食べ物

ビタミン
A



ビタミン
B群



ビタミン
C・E



ルテイン



10月予定献立



令和7年度 名取あけほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組				食材ならびに体内のはたらき			
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	水	マリービスケット	ロールパン	きのこチキンのクリーム煮 さつまいもサラダ バイナップル	秋の実ごはん 牛乳	ぼたぼた焼き	鶏肉 豆乳 油揚げ 牛乳	ロールパン 油 米粉 さつまいも コーンフレーク ご飯 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんじん えのき しめじ エリンギ コーン パセリ かぼちゃ 菜 ブロコリー バイナップル
2	木	アスパラガスビスケット	ご飯	赤魚の竜田揚げ かぼちゃグリル 五目汁 グレープフルーツ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	赤魚 豆腐 油揚げ 豆乳 ウイナー 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ベーキングパウダー	かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 グレープフルーツ
3	金	揚げせんべい	ご飯	高野豆腐のそぼろ丼 ひじきサラダ バナナ (牛乳)	ココアプリン 牛乳	ばりんこ	高野豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ	高野豆腐 にんじん 万能ねぎ ひじき きゅうり コーン
4	土	味しらべ	ご飯	カレー肉じゃが 春雨サラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) ジョア		豚ひき肉 牛乳 ジョア	ご飯 じゃがいも 砂糖 春雨 油ごま油	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン
6	月	ばりんこ	ご飯	松風焼き ブロccoliソース けんちん汁 グレープフルーツ	さつまいもごはん団子 牛乳	味しらべ	豚ひき肉 豆腐 ウイナー 油揚げ きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 ごま油 ごま油 さつまいも 砂糖	玉ねぎ ブロccoli コーン 大根 にんじん ごぼう ねぎ グレープフルーツ
7	火	ヨーグルト	ご飯	肉団子酢豚風 春雨サラダ バナナ (牛乳)	フルーツかんでん 牛乳	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 ハム 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ しいたけ にんじん ピーマン きゅうり コーン バナナ りんご
8	水	パイ	ご飯	鶏肉のカレー焼き ソースマカロニ 大根のみそ汁 バイナップル	お魅ラスク 牛乳	ばりんこ	鶏肉 豚肉 かつお節 豆腐 牛乳	ご飯 砂糖 マカロニ マヨネーズ 醤油	にんにく もやし 青のり 大根 にんじん チンゲン菜 ねぎ パイナップル
9	木	ビスコ	ご飯	たらのお好み揚げ ひじき煮 きのこのみそ汁 グレープフルーツ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	たら 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 米 ベーキングパウダー	キャベツ にんじん 万能ねぎ ひじき いんげん 白菜 しめじ えのき グレープフルーツ
10	金	ぼたぼた焼き	ご飯	麻婆豆腐 ジャーマンポテト バナナ (牛乳)	ひじきご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい	豆腐 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 豚肉 油揚げ	ご飯 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	生薬 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ パセリ バナナ たら ひじき みつば
11	土	揚げせんべい	ご飯	豚肉と大根の煮物 かぼちゃサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (ソフトサラダせんべい) ジョア		鶏肉 牛乳 ジョア	ご飯 砂糖 油 さつまいも マヨネーズ	大根 にんじん いんげん かぼちゃ ブロccoli オレンジ
13	月			* スポーツの日 *					
14	火	白い風船	ご飯	炒り豆腐 じゃがじゃこサラダ パイナップル (牛乳)	ごまのソフトクッキー 牛乳	揚げせんべい	豆腐 鶏ひき肉 しらす 牛乳 おから きな粉 豆乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 米粉 ごま	ひじき しいたけ にんじん ピーマン きゅうり 玉ねぎ いんげん ほうれん草 れんご パイナップル
15	水	ヨーグルト	ロールパン	チキンのトマト煮 コンソメスープ バナナ (牛乳)	にんじんごはん 牛乳	ばりんこ	鶏肉 牛乳	ロールパン 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 さつまいも ご飯	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロccoli トマト 玉ねぎ にんじん パセリ バナナ 切干大根
16	木	揚げせんべい	ご飯	ひじき入り卵焼き 白和え 五目みそ汁 グレープフルーツ	米粉お好み焼き 牛乳	ソフトサラダせんべい	卵 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳	ご飯 砂糖 しらす ごま 米粉 片栗粉 油	玉ねぎ ひじき にんじん 万能ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 大根 ほうろ グレープフルーツ キャベツ 青のり
17	金	ばりんこ	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 納豆サラダ バナナ (牛乳)	さつまいものりんご煮 牛乳	ぼたぼた焼き	鮭 納豆 ツナ 牛乳	ご飯 砂糖 マヨネーズ ごま さつまいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 もやし バナナ
18	土			* 運動会* お菓子・りんごジュースをお渡しします					
20	月	クラッカー	ご飯	豆腐の中華煮 はるさめサラダ オレンジ (牛乳)	青のりポテト 牛乳	揚げせんべい	豚肉 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 じゃがいも	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 きゅうり コーン オレンジ 青のり
21	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉とキャベツのみそ炒め 野菜と油揚げの和え物 バナナ (牛乳)	わかめごはん 牛乳	味しらべ	豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	生薬 にんにく キャベツ 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン ねぎ ほうれん草 にんじん もやし パナナ わかめ
22	水	ビスケット	食パン	* お誕生会 * シャムサンド ハムサンド 照り焼きチキン かぶとベーコンのスープ ゼリー和え	ドーナツ 牛乳	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 豆腐	うどん 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉 米粉 ベーキングパウダー	たけのこ 玉ねぎ しいたけ 生薬 きゅうり わかめ にんじん パナナ
23	木	アスパラガスビスケット	ゆかり ご飯	未満(児) オープン焼き、◆宮城風芋煮 以上(児) 食育◆芋煮食べ比べ (宮城・山形風) 果物缶 (牛乳)	◆けんかもち 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚ひき肉 豆腐 大豆 鶏肉 豚肉 きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく さつまいも	生薬 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ ほうれん草 白菜 大根 バイナップル みかん缶
24	金	揚げせんべい	ご飯	カレーのごま風味焼き ひじきサラダ 豆乳コーンスープ バナナ (牛乳)	ヨーグルト和え	ばりんこ	カレー ハム 豆乳 ヨーグルト ホイップクリーム 牛乳	ご飯 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも 米粉	ひじき きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ ブロccoli コーン バナナ もも缶 みかん缶 パイナップル
25	土	味しらべ	ご飯	カレーライス ツナ和え オレンジ (牛乳)	ばりんこ (揚げせんべい) ジョア		豚肉 ツナ 牛乳 ジョア	ご飯 じゃがいも 油 カレー粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ブロccoli きゅうり コーン オレンジ
27	月	ばりんこ	ご飯	ビビンバ 和風ポテトサラダ グレープフルーツ (牛乳)	りんごケーキ 牛乳	味しらべ	豚ひき肉 牛乳 豆乳	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ 砂糖 米粉	ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん きゅうり コーン のり グレープフルーツ りんご
28	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚のねぎソース ビーマンの和え物 中華スープ バナナ	カレービーフン 牛乳	ぼたぼた焼き	赤魚 ツナ 豚肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ビーフン	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生薬 ビーマン にんじん ビーマン もやし 玉ねぎ わかめ パナナ たら
29	水	パイ	中華麺	みそラーメン 豆腐のサラダ グレープフルーツ (牛乳)	のりじゃこご飯 牛乳	ばりんこ	豚肉 豆腐 牛乳 しらす	中華麺 じゃがいも ごま油 砂糖 油 ご飯	玉ねぎ にんじん もやし コーン 生薬 ブロccoli グレープフルーツ 青のり
30	木	ビスコ	ご飯	ゆかりチーズごはん ヤンニョムチキン ツナサラダ かぼちゃの味噌汁 果物缶	スイートパンフキン 牛乳	揚げせんべい	チーズ 鶏肉 ツナ 豆腐 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま ごま油 さつまいも 砂糖 マヨネーズ	のり にんにく ほうれん草 にんじん もやし かぼちゃ 大根 ねぎ わかめ パイナップル みかん缶 かぼちゃ
31	金	ぼたぼた焼き	ご飯	おからナゲット 小松菜の和え物 のっぺい汁 バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚ひき肉 鶏肉 きな粉 おから 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 里芋 米粉 油 ベーキングパウダー	玉ねぎ 生薬 にんにく 小松菜 にんじん もやし のり ごぼう ねぎ バナナ



※ () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※ 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。
ご了承ください。

※ ◆マークは、郷土料理やご当地メニューになります。

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	490	15.9~24.5	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	490	16	15.8	1.2
3歳以上児目標	580	18.7~28.9	12.8~19.2	1.7
予定献立栄養量	580	20	19.1	1.7