



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

【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。

やさいと一緒にごはんが食べられるレシピ

【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 名取みだそのこども園						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
						力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
1	水	のむヨーグルト	ごはん	豆腐のみそ炒め チンゲン菜の中華和え 梨	青のりポテト 牛乳	せんべい	米、フライドポテト、砂糖、 ごま油、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ハ ム、みそ	梨、玉ねぎ、キャベツ、チン ゲンサイ、人参、もやし、生 姜、あおさ
2	木	せんべい	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草のごま和え まいだけのみそ汁 オレンジ	おかかおにぎり 麦茶	ももゼリー	米、片栗粉、すりごま、ご ま、ごま油、砂糖	さば、絹ごし豆腐、糸がき	オレンジ、ほうれん草、人 参、まいだけ、小松菜
3	金	ヨーグルト	ごはん	鶏の香り焼き れんこんとひじきのサラダ かぼちゃのみそ汁 夏みかん缶	フルーツポンチ カルピス	パイ菓子	米、ブロックゼリー、マヨド レ、すりごま	鶏もも肉、木綿豆腐、カルピ ス、ツナ水煮缶、みそ	なつみかん缶、かぼちゃ、バナ ナ、れんこん、バイン缶、玉ねぎ、もや し、みかん缶、きゅうり、ほうれ ん草、人参、ひじき
4	土	クラッカー	ごはん	鶏の炒め物 小松菜スープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、片栗粉、 油、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	バナナ、玉ねぎ、しめじ、小 松菜、人参
6	月	ビスケット	うどん	じゃじゃ麺 さつま芋サラダ オレンジ	栗おこわ 麦茶	ぶどうゼリー	うどん、さつまいも、米、く り、もち米、マヨドレ、砂 糖、片栗粉、ごま油、黒ごま	豚ひき肉、ハム、赤みそ	オレンジ、きゅうり、たけの こ、ねぎ、人参、コーン缶、 しいたけ、生姜
7	火	野菜ジュース	ごはん	ポークカレー 糸こんにゃくのきのサラダ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	せんべい、麦茶	米、じゃがいも、パウムクー ヘン、しらたき、マヨドレ、 すりごま	牛乳、豚こま、ハム	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、 人参、えのきたけ、しめじ、 グリーンピース
8	水	ヨーグルト	ごはん	豆腐のすき焼き風 もやしのみそ汁 柿	ツナサンド 牛乳	せんべい	米、食パン、マヨドレ、しら たき、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ツ ナ缶、みそ、油揚げ	柿、もやし、白菜、ねぎ、人 参、玉ねぎ、わかめ、えのき たけ、生姜
9	木	せんべい	ごはん	赤魚の煮つけ 豚ごぼう炒め 豆腐としめじのみそ汁 りんご	牛乳もち (クラッカー)	サンドビスケット	米、砂糖、片栗粉、リッツ、 油	牛乳、赤魚、絹ごし豆腐、豚 こま、みそ、きな粉	りんご、玉ねぎ、人参、しめ じ、ごぼう、スリムネギ、え のきたけ、わかめ
10	金	のむヨーグルト	ごはん	鶏のカレー唐揚げ 納豆和え 里芋ときのこのおつゆ バナナ	ふかしもち 牛乳	パイ菓子	さつまいも、米、里芋、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納 豆、凍り豆腐	バナナ、もやし、人参、小松 菜、しいたけ、えのきたけ、 スリムネギ、生姜、刻みのり
11	土	クラッカー	ごはん	カレーライス 春雨サラダ みかんゼリー	せんべい (サンドビスケット) カルピス		カップゼリー、米、じゃがい も、春雨、ソフトサラダ、マ ヨドレ、ごま	豚こま、カルピス、ツナ缶	ミックスベジタブル、玉ね ぎ、人参、しめじ
13	月			 スポーツの日					
14	火	サンドビスケット	ごはん	餃子 春雨の中華和え わかめスープ オレンジ	ももゼリー (せんべい) カルピス	せんべい、麦茶	カップゼリー、米、餃子、春 雨、星たべよ、砂糖、ごま 油、油	豚ひき肉、カルピス、鶏ささ 身	オレンジ、キャベツ、玉ね ぎ、きゅうり、にら、わか め、えのきたけ、コーン缶
15	水	のむヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ ごき芋 山形風芋煮汁 柿	焼きそば 牛乳	せんべい	米、焼きそば麺、じゃがい も、里芋、しらたき、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 豚こま	柿、玉ねぎ、人参、キャベ ツ、まいだけ、ねぎ、ピーマ ン
16	木	せんべい	ごはん	さわらのムニエル ラタトゥイユ ポトフ ラフランス [フランス]	ガーリックトースト 牛乳	ももゼリー	米、食パン、じゃがいも、小 麦粉、油、砂糖、バター	牛乳、さわら、ウインナー	西洋梨、玉ねぎ、キャベツ、 人参、カットマト、黄ピー マン、なす、ズッキーニ
17	金	ヨーグルト	ごはん	豚肉ピーマン炒め キャベツと豆腐のみそ汁 りんご	さつま芋のもちもちドーナツ 牛乳	パイ菓子	米、さつまいも、ホットケ ーキ粉、油、白玉粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、豚こま、木綿豆腐、み そ	りんご、キャベツ、赤ピーマン、 黄ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、 ねぎ、人参、えのきたけ、生姜
18	土	クラッカー	ごはん	麻婆豆腐丼 コロコロスープ バナナ	クリームワッフル カルピス		米、ベアークリームワッフル、 じゃがいも、ごま油、砂糖、 片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、カルピ ス、赤みそ	バナナ、人参、玉ねぎ、コー ン缶、ピーマン、生姜
20	月	ビスケット	ごはん	鮭のタンドリー焼き ひじきの煮物 洋風スープ オレンジ	ミニたい焼き 牛乳	サンドビスケット	米、ミニたい焼き、マヨド レ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、豚ひき肉、ベーコ ン	オレンジ、人参、玉ねぎ、 コーン缶、しめじ、いんげ ん、ひじき
21	火	サンドビスケット	ロール パン	ポークチャップ さつまいも煮 ほうれん草の豆乳スープ バナナ	たぬきごはん 麦茶	せんべい、麦茶	米、さつまいも、ロールパ ン、じゃがいも、天かす、砂 糖、油	調製豆乳、豚こま	バナナ、玉ねぎ、ブロッコ リー、人参、しめじ、ほうれ ん草、あおのり
22	水	のむヨーグルト	ごはん	回鍋肉丼 マカロニサラダ ぶどうゼリー	きのこパスタ 牛乳	せんべい	カップゼリー、米、スパゲ ッティ、マカロニ、マヨドレ、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚こま、ベーコン、ハ ム、赤みそ	ミックスベジタブル、キャベ ツ、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン、 しめじ、えのきたけ、生姜
23	木	せんべい	ごはん	さばのみそ煮 ごぼうサラダ 麩のすまし汁 ラフランス	りんごきんとん 牛乳	ぶどうゼリー	米、さつまいも、砂糖、春 雨、マヨドレ、豆麩、すりご ま	牛乳、さば、みそ	西洋梨、りんご、人参、ね ぎ、ごぼう、きゅうり、コー ン缶、わかめ、生姜
24	金	ヨーグルト	ごはん	鶏の照り焼き ひき昆布の含め煮 高野豆腐のみそ汁 バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、小麦粉、じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、きな 粉、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、玉ねぎ、刻みこん ぶ、ほうれん草、ねぎ、人 参、いんげん
25	土	クラッカー	ごはん	焼肉丼 わかめスープ オレンジ	せんべい (ビスケット) カルピス		米、星たべよ、マリー、ごま 油、片栗粉、砂糖、ごま	豚こま、カルピス、凍り豆腐	オレンジ、玉ねぎ、もやし、 人参、チンゲンサイ、カット わかめ、生姜
27	月	ビスケット	ごはん	かれいのおろし玉ねぎ焼き 切干大根サラダ じゃが芋とわかめのみそ汁 バナナ	スイートポテトサンド 牛乳	サンドビスケット	米、さつまいも、食パン、 じゃがいも、砂糖、マヨド レ、バター	牛乳、かれい、みそ、ハム	バナナ、玉ねぎ、人参、きゅ うり、えのきたけ、わかめ、 切干大根、生姜
28	火	サンドビスケット	ごはん	酢豚 かぶのみそ汁 ラフランス	ヨーグルト (ビスケット) 豆乳飲料	せんべい、麦茶	米、マリー、砂糖、油、片栗 粉	調製豆乳、カルシウムヨーグ ルト、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、みそ、油揚げ	西洋梨、かぶ、玉ねぎ、ピー マン、人参、たけのこ、ね ぎ、かぶ・葉
29	水	ヨーグルト	ごはん	厚揚げの炒め物 中華スープ 柿	魅うスク 牛乳	せんべい	米、焼麩、グラニュー糖、ご ま油、片栗粉、ごま、バター	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、絹 ごし豆腐	柿、人参、玉ねぎ、チンゲン サイ、にら、しめじ
30	木	せんべい	うどん	鶏ごぼううどん たらのお好み揚げ オレンジ	きつねごはん 麦茶	ももゼリー	うどん、米、小麦粉、油、し らたき、砂糖、ごま油	たら、鶏もも肉、油揚げ	オレンジ、人参、大根、キャ ベツ、ごぼう、スリムネギ
31	金	のむヨーグルト	ごはん	きのこハヤシライス かぼちゃサラダ バナナ	りんごケーキ 牛乳	パイ菓子	米、じゃがいも、ホットケ ーキ粉、油、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚こま、豆乳	バナナ、かぼちゃ、りんご、人 参、ミックスベジタブル、玉ねぎ、まい だけ、しめじ、えのきたけ、ひじき

※ () 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 ♪ はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です ♪

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 未満)
3歳未満児目標 (50%)	459	15~23	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養量	490	17.7	13.7	1.4
3歳以上児目標 (45%)	574	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	577	21.4	17.7	1.7