



給食だより (10月)

過ごしやすい季節になってきました。秋の食材も収穫の時期をむかえ、食卓が賑わうと食欲も湧いてきます。こども園でも秋の味覚を献立に取り入れていき、季節感を味わってもらえるようにしたいと思います。

食欲の秋



”食欲の秋”と呼ばれる季節になりました。食欲の秋といわれるようになったのは、暑さが和らぐ事で、食欲がぐんぐんと湧いてくるためです。気温が低下してくると、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となり、体が栄養を求めるからです。秋が旬の食材も栄養が豊富です。

しいたけ

食物繊維が豊富で便秘を解消してくれます。過剰なコレステロールを輩出してくれる効果があります。



柿

ビタミンAを含み、皮膚や粘膜の乾燥を防いでくれるので、風邪の予防に効果的です。



里芋

低カロリーで、粘りのものであるムチンという成分は胃の粘膜を保護する働きがあります。



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。

～ 目に良いと言われている食べ物 ～

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。

おやつレシピ

《りんごの焼き菓子》

材料(大人4人分)

- ・りんご … Lサイズ1/2個
- ・バター … 40g
- ・ベーキングパウダー … 小さじ1/2
- ・小麦粉 … 80g
- ・卵 … Mサイズ1個
- ・砂糖 … 大さじ5
- ・レーズン … 大さじ2
- ・レモン汁 … 小さじ1
- ・スキムミルク … 大さじ4
- ・りんごジャム(お好みで) … 適量



作り方

準備：りんごは皮をむきスライスする。レーズンは水につけてふやかし水を切っておく。バターはレンジで溶かす。卵を割りほぐす。

①ボールに小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、砂糖、溶き卵溶かしバター、レモン汁を入れて混ぜる。(もったりとした生地です。)

②オーブン用天板に生地を2～3cmの厚さに入れ、オーブン180℃で25分くらい焼く。(オーブンによって、焼き時間が多少異なります。)

* 甘さはありませんが、焼き上がりにお好きなジャムを表面に薄く塗るとつやが出ます。シナモンを加えれば一味違った大人の味になります。

令和3年度



10月 予定献立表



住吉台こども園

使用食材

体をつくる

力になる

病気から
守ってくれる

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後の おやつ	赤	黄	緑
1	金	小魚 牛乳	栗ご飯	さばの塩焼き 梅大根おろし いんげんと玉ねぎの味噌汁 梨	メロンパン 牛乳	さば、油揚げ、牛乳	米、もち米、むぎ粟、メ ロンパン	大根、練梅、いんげん、玉ね ぎ、人参、ワカメ、梨
4	月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	五目卵焼き 中華きゅうり チンゲン菜のスープ パイナップル	ミートスパゲッティ	卵、鶏挽肉、豚挽肉	米、砂糖、サラダ油、ご ま油、スパゲッティ	人参、玉ねぎ、いんげん、たけのこ、 きゅうり、チンゲン菜、コーン缶、パ イナップル、トマト缶
5	火	チョコウエハース	ご飯	サーモンフライ 野菜炒め 大根とささみの酢の物 グレープフルーツ	大学芋 牛乳	鮭、卵、ささみ、牛乳	小麦粉、パン粉、サラダ 油、砂糖、さつま芋、ご ま	キャベツ、人参、もやし、大 根、きゅうり、グレープ フルーツ
6	水	サンドせんべい オレンジジュース	中華丼	春雨サラダ かき卵スープ 梨	納豆のチーズせんべい	豚肉、卵、納豆、チーズ	米、サラダ油、砂糖、ご ま油、片栗粉	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、香 南、きゅうり、キャベツ、わかめ、え のき、万能ねぎ、梨、鷹の爪、にら
7	木	かりんとう	ご飯	たら煮つけ 焼き野菜 大豆とひじきの煮物 豚汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳	たら、大豆、油揚げ、豚 肉、豆腐、牛乳	砂糖、ごま油、じゃが芋	長ねぎ、ひじき、人参、いん げん、白菜、大根、しめじ、 オレンジ
8	金	ヨーグルト	ロールパン	鶏肉のマーレード焼き 粉ふき芋 キャロットスープ パナナ	炊き込みご飯 牛乳	鶏肉、ベーコン、牛乳、 油揚げ	コッパン、サラダ油、じゃ が芋、バター、小麦粉、米	にんにく、パセリ、人参、玉 ねぎ、パセリ、バナナ、干し いだけ
9	土	クッキー 牛乳	ご飯	豚肉としめじの卵炒め マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、ハム、牛乳	片栗粉、サラダ油、マカ ロニ、マヨネーズ	生姜、砂糖、玉ねぎ、人参、 しめじ、いんげん、きゅう り、グレープフルーツ
11	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	かれいのみぞれ煮 青菜のお浸し きのこたっぷり味噌汁 オレンジ	ウィンナーとチーズ蒸しパン 牛乳	かれい、かつお節、牛 乳、チーズ、ウィン ナー、卵	片栗粉、砂糖、ホットケーキ ミックス、サラダ油	片栗粉、大根、万能ねぎ、小松菜、人 参、しめじ、エノキ、しいたけ、なご こ、玉ねぎ、オレンジ
12	火	せんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 カミカミサラダ バナナ	じゃが芋ピザ (牛乳)	豆腐、豚挽肉、ベーコ ン、チーズ、牛乳	サラダ油、三温糖、片栗粉、 砂糖、ごま油、ごま、じゃが 芋	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、万能 ねぎ、切干大根、刻み昆布、きゅう り、バナナ、ピーマン
13	水	フルーチェ	黒糖パン	トマトとナスのラザニア オニオンスープ パイナップル	あけぼのごはん (牛乳)	豚挽肉、牛乳、チーズ	黒糖パン、バター、小麦 粉、サラダ油、米、ごま	なす、パプリカ、ピーマン、 玉ねぎ、エノキ、パイナップ ル、人参
14	木	チーズ	ご飯	赤魚の竜田揚げ ほうれん草ののり和え かぼちゃの味噌汁 柿	レーズンパン 乳酸菌飲料	赤魚、油揚げ、乳酸菌飲 料	米、片栗粉、サラダ油、 レーズンロール	ほうれん草、人参、のり、か ぼちゃ、長ねぎ、柿
15	金	青のりせんべい 牛乳	けんちん うどん	鶏肉の甘辛焼き グリーンマッシュ グレープフルーツ	さつま芋ごはん 牛乳	油揚げ、豆腐、鶏肉、牛 乳	うどん、砂糖、サラダ油、 じゃが芋、バター、米、さつ ま芋、ごま	大根、人参、しいたけ、エノキ、しめ じ、生姜、長ねぎ、ほうれん草、グ レープフルーツ
16	土	クッキー 牛乳	ご飯	焼肉 チンゲン菜とコーンの中華和え バナナ	お菓子 牛乳	豚肉、牛乳	ごま油、砂糖、サラダ油、ご ま	人参、玉ねぎ、ピーマン、に んにく、生姜、チンゲン菜、 コーン、ひじき、バナナ
18	月	塩せんべい りんごジュース	ご飯	さつま芋と大豆のかき揚げ ミニトマト すき昆布の煮物 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	大豆、卵、高野豆腐、牛 乳、きな粉	さつま芋、小麦粉、サラダ 油、しらたき、砂糖、マカ ロニ	ピーマン、玉ねぎ、コーン、 プチトマト、すき昆布、人 参、オレンジ
19	火	ゼリー	パンフキンキ マカレー	～誕生会～ たこさんウィンナー ブロッコリー かぼちゃとさつま芋のポタージュ 柿	ハロウィンクッキー 牛乳	豚挽肉、ウィンナー、牛 乳、卵	じゃが芋、サラダ油、小麦 粉、さつま芋、バター、砂糖	れんこん、人参、コーン、ト マトビュレ、ブロッコ リー、かぼちゃ、パセリ
20	水	卵せんべい	冷やし 鳥中華	しらすとじゃが芋のチーズガレット 豆苗ソテー グレープフルーツ	おこし風フレーク 牛乳	鶏肉、しらす、チーズ、 牛乳、マッシュマロ	中華糖、揚げ玉、じゃが芋、 サラダ油、バター、コーンフ レーク、おこし	長ねぎ、海苔、豆腐、もやし 、グレープフルーツ
21	木	クッキー 牛乳	ご飯	かぼちゃの豆乳グラタン インゲン 華風スープ パイナップル	フレンチトースト	鶏挽肉、チーズ、豆乳、 豚肉、牛乳、卵	バター、小麦粉、春雨、ごま 油、ごま、食パン、砂糖、粉 砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、いんげ ん、たけのこ、人参、ほうれ ん草、長ねぎ、パイナップル
22	金	干し芋 牛乳	ご飯	ひじき入り豆腐ハンバーグ スティック野菜 きんぴら風味噌汁 オレンジ	カステラ 牛乳	豆腐、鶏挽肉、高野豆 腐、卵、牛乳	パン粉、サラダ油、砂糖、ご ま油	玉ねぎ、ひじき、人参、きゅ うり、れんこん、ごぼう、万 能ねぎ、オレンジ
23	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とじ ツナとわかめのサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、ツナ、牛乳	米、油麩、サラダ油、ご ま油、ごま	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、三 つ葉、ワカメ、きゅうり、グ レープフルーツ
25	月	ウエハース 牛乳	ご飯	赤魚のきのこあん ツナポテト煮 オレンジ	五平餅 (牛乳)	赤魚、ツナ、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、 砂糖、片栗粉、じゃが 芋、三温糖	人参、エノキ、エリンギ、し めじ、万能ねぎ、生姜、玉ね ぎ、いんげん、オレンジ
26	火	揚げせんべい	味噌 ラーメン	とり天 きゅうりの甘酢和え バナナ	はらこ飯風 牛乳	豚挽肉、鶏肉、卵、牛 乳、鮭	ラーメン、砂糖、小麦 粉、米	キャベツ、人参、もやし、長 ねぎ、にんにく、生姜、きゅ うり、バナナ、昆布
27	水	プリン	おにぎり	～炊き出し訓練～ おにぎり 花シューマイ 芋煮 みかん	フルーツヨーグルト和え	豚挽肉、豆腐、豚肉、 ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油、シュ ーマイの皮、里芋、ホイップ、 砂糖	小松菜、玉ねぎ、生姜、人参、しめ じ、大根、ごぼう、白菜、長ねぎ、ミ カン、白練豆、りんご、ミカン缶、パ ナナ
28	木	小魚 オレンジジュース	ハヤシ ライス	フレンチサラダ 洋梨	バームクーヘン 牛乳	豚肉、牛乳	サラダ油、じゃが芋、ハ ヤシルー、サラダ油	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅ うり、キャベツ、ブロッコリー、トマ ト、コーン、洋梨
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯	鮭のユーリンチー トマト 小松菜のごま和え オレンジ	★食育★ さつま芋ち (牛乳)	鮭、牛乳	片栗粉、砂糖、ごま油、ご ま、さつま芋、片栗粉、バ ター	長ねぎ、黄ピーマン、赤ピー マン、トマト、小松菜、もや し、人参、オレンジ
30	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	生揚げの味噌炒め 白菜のおかか和え パイナップル	お菓子 牛乳	生揚げ、豚肉、かつお 節、牛乳	ごま油、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん、生 姜、白菜、パイナップル

※ () 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	525	17~26	12~18	-
予定献立栄養量	512	19.1	16.0	1
3歳以上児目標	625	22~31	14~21	-
予定献立栄養量	623	23.8	19.8	1.5