



給食だより



体を動かすことが気持ちの良い季節となりました。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、食卓もにぎわいます。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。



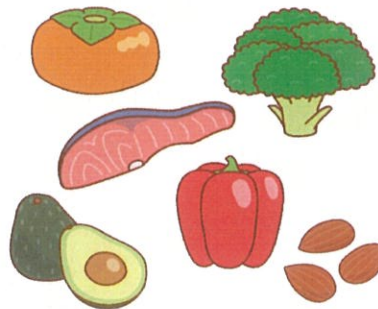
10月10日は、「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にした時に、眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期は、もっとも目の機能が育つ時期です。大人と同じ視力になるのは、だいたい6歳頃と言われています。目に良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。

目に良い食べ物は？



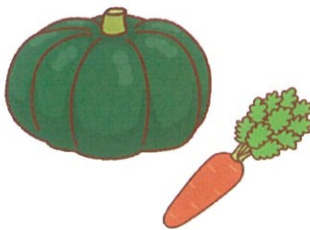
ビタミンB群

ビタミンB₁は眼神経の働きを高める役割をされており、豚肉やサバに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれています。納豆、卵、まいたけ、カレイなどに多く含まれています。



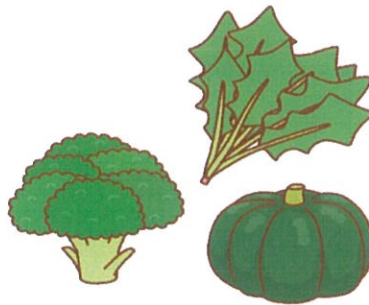
ビタミンC、E

強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCはかき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜やくだもの、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、サケなどに多く含まれています。



ビタミンA

ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富です。油で調理すると吸収率が高まります。



ルテイン

野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの種類です。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれます。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。

こども園レシピ



栄養満点！きのこパワー

秋の食材に欠かせないきのこは、カルシウムの吸収をサポートする「ビタミンD」や、便通をよくする「食物繊維」がたっぷり。さらにカリウムも多く含まれるため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

また香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。

きのこパスタ

●材料（大人4人分）

- ・乾燥パスタ 360g
- ・えのきたけ 1/2株
- ・しめじ 1/2株
- ・玉ねぎ 中1個
- ・めんつゆ 大さじ4
- ・塩 小さじ1
- ・乾燥パセリ



- ①パスタは半分に折り、茹でて湯切りする。他の材料は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンでベーコンを炒め、玉ねぎ、きのこを加えてさらに炒める。
- ③野菜がしんなりしたら①のパスタを加え、めんつゆ・塩で味をつける。

10月予定献立



令和4年度 各取あけほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る

(赤)

力になる

(黄)

病気から守ってくれる

(緑)

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
		午前おやつ						
1	土	ビスケット牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き さつまいもと豆腐のスープ煮 グレープフルーツ (チーズ)	お菓子 のむヨーグルト	豚肉 豆腐 ベーコン チーズ のむヨーグルト	ご飯 油 さつまいも	玉ねぎ にんじん えのき パセリ グレープフルーツ
3	月	ごまビスケット	ご飯	豆まめキーマカレー コールスローサラダ ぶどう	アップルポテト牛乳	大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも バター カレールー	グリーンピース たまねぎ にんじん コーン ぶどう りんご
4	火	クラッカー	ご飯	* お誕生会 * おにぎり 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ かぶとベーコンのスープ煮 セリー	フルーツサンド牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳 ホイップクリーム クリームチーズ	ご飯 片栗粉 油 春雨 ごま油 砂糖 じゃがいも 食パン	のり 生姜 きゅうり にんじん コーン かぶ かぶ菜 玉ねぎ パナナ りんご
5	水	せんべい	ご飯	カレーのごま風味焼き おかか和え 納豆汁 パナナ	マカロニきな粉牛乳	カレー かつお節 納豆 きな粉 牛乳	ご飯 砂糖 ごま マカロニ 砂糖	ブロッコリー にんじん 大根 ねぎ パナナ
6	木	ヨーグルト	ご飯	すき焼き風煮 和風ポテトサラダ 柿	ゆかりしらすご飯	豚肉 豆腐 しらす	ご飯 しらすき 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ きゅうり にんじん コーン のり 柿
7	金	せんべい	ご飯	たらのお好み揚げ きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁 パナナ	コーンマヨロール牛乳	たら 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ロールパン マヨネーズ	キャベツ にんじん 万能ねぎ きゅうり わかめ みかん缶 ごぼう ねぎ パナナ コーン
8	土	パイ牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ	お菓子牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 油 ごま油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 生姜 ひじき にんじん さやえんどう グレープフルーツ
10	月			* スポーツの日 *				
11	火	白い風船	ご飯	納豆そぼろ丼 具だくさん汁 りんご	きのこパスタ牛乳	豚ひき肉 納豆 鶏肉 油揚げ ツナ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 里芋 マカロニ 油	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ 大根 ごぼう ねぎ りんご えのき しめじ たまねぎ パセリ
12	水	せんべい	ロールパン	鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 ミネストローネスープ パナナ	カレーチャーハン	鶏肉 豚ひき肉 ハム	ロールパン 片栗粉 じゃがいも スパゲティ 油 ご飯	青のり キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ パナナ 玉ねぎ ビーマン
13	木	ヨーグルト	ご飯	宮城風芋煮 しらすきサラダ ぶどう	食パンサンド牛乳	豚肉 牛乳	ご飯 里芋 しらすき ごま マヨネーズ ごま油 砂糖 食パン	大根 ごぼう にんじん ねぎ きゅうり えのき ぶどう
14	金	サンドビスケット	ご飯	赤魚の照り焼き ごま和え 生揚げの味噌汁 パナナ	きな粉ポテト牛乳	赤魚 生揚げ きな粉 牛乳	ご飯 ごま さつまいも 砂糖	にんじん もやし 白菜 えのき パナナ
15	土			* 運動会 * お菓子・ジュースを提供します。				
17	月	甘辛せんべい	ご飯	千草卵焼き マヨネーズ和え 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ヨーグルト和え	卵 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 マヨネーズ 砂糖	ほうれん草 にんじん コーン 大根 えのき しめじ ねぎ グレープフルーツ パナナ もも缶 みかん缶 しいたけ ブロッコリー
18	火	パイ	ご飯	鮭のカレーあんかけ きゅうりの和え物 わかめスープ 柿	スコップコロック牛乳	鮭 豚ひき肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも パン粉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きゅうり コーン わかめ ねぎ もやし 柿
19	水	ごまビスケット牛乳	うどん	けんちんうどん かぼちゃとりんごのサラダ パナナ	* 食育 * のり巻き作り (未満児: 混ぜご飯)	鶏肉 油揚げ かにかま ツナ	うどん 里芋 ご飯 マヨネーズ	大根 にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり りんご パナナ コーン のり
20	木	せんべい	ご飯	カレーの生姜焼き ごま味噌和え みぞれ汁 オレンジ	メイプルポテト牛乳	カレー 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 里芋 ごま 砂糖 しらすき 片栗粉 油 さつまいも	生姜 大根 にんじん えのき 小松菜 オレンジ
21	金	クラッカー	ご飯	煮込みハンバーグ カレー風ポトフ パナナ	和風スパゲティ牛乳	豚ひき肉 豆腐 ベーコン ウィンナー 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 スパゲティ	玉ねぎ トマト ブロッコリー にんじん キャベツ パナナ 水菜 のり
22	土	せんべい	ご飯	豆腐のミートソース煮 マカロニサラダ グレープフルーツ (チーズ)	お菓子牛乳	豆腐 豚ひき肉 ハム チーズ 牛乳	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン トマト にんじん キヤベツ コーン グレープフルーツ
24	月	せんべい	ご飯	未満児: ご飯 きのこカレー ひじきサラダ ぶどう 以上児: アルファ米 非常食用カレー ぶどう	ひじき入り五平餅牛乳	豚肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カールルー マヨネーズ もち米 砂糖 ごま	しめじ えのき 玉ねぎ にんじん ひじき きゅうり ぶどう ひじき
25	火	ヨーグルト	ご飯	たらの香味焼き ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ	焼きいも牛乳	たら ツナ 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 マヨネーズ 砂糖 さつまいも	にんにく ごぼう にんじん きゅうり 大根 ねぎ パナナ
26	水	揚げせんべい	ご飯	豆腐の五目焼き 海苔和え 麩のすまし汁 オレンジ	クラッカーサンド牛乳	豆腐 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	ご飯 さつまいも 片栗粉 砂糖 油 油 油 クラッカー	にんじん ひじき 生姜 小松菜 のり えのき ねぎ オレンジ
27	木	サンドビスケット牛乳	ご飯	麻婆豆腐 さつまいもサラダ グレープフルーツ	りんごケーキ牛乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 米粉 ベーキングパウダー	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり グレープフルーツ りんご
28	金	クリームせんべい	ご飯	鶏つくねのあんかけ おかか和え じゃがいもの味噌汁 パナナ	ポテサラロール牛乳	鶏ひき肉 かつお節 ハム 牛乳	片栗粉 じゃがいも 食パン マヨネーズ	ひじき 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン 大根 ごぼう さやえんどう パナナ
29	土	ビスケット	ご飯	じゃがいもとツナの煮物 切干大根の海苔サラダ オレンジ (牛乳)	お菓子牛乳	ツナ 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 じゃがいも しらすき 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん 切干大根 きゅうり オレンジ
31	月	ごまビスケット	ご飯	焼肉どんぶり きんぴられんこん 柿	シュガートースト牛乳	豚肉 豚ひき肉 牛乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 しらすき ごま油 砂糖 食パン バター	生姜 にんにく ビーマン にんじん 玉ねぎ れんこん いんげん 柿



※ () になっている献立は、以上児さん
のみにとなります。

※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。

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	485	15.7~24.3	10.7~16.1	1.5
予定献立栄養量	508	18.1	15.3	1.3
3歳以上児目標	560	18.2~28	12.4~18.6	1.8
予定献立栄養量	596	22.7	18.4	1.6