



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だ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。



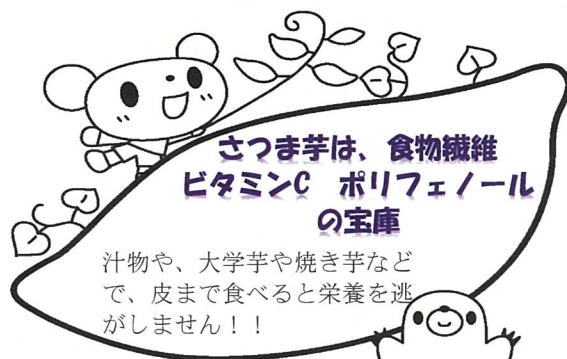
ごはんの甘味を味わいましょう
味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいです。よくかんでみましょう。

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。

10月予定献立

令和6年度 名取みだそのこども園

| 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 | 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) |
| 1 火 | サンドビスケット | こめ | 肉じゃが 油揚げのみそ汁 梨 | パウムクレーン 牛乳 | 揚げせんべい 野菜ジュース | 米、じゃがいも、パウムクレーン、しらたき、油、砂糖 | 牛乳、豚こま、みそ、油揚げ | 梨、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、人参、いんげん、生わかめ |
| 2 水 | のむヨーグルト | こめ | 豆腐のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 バナナ | いちご蒸しパン 牛乳 | ゼリー | 米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚こま、調製豆乳、しらす干し、みそ | バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、生わかめ、いちごジャム、生姜 |
| 3 木 | せんべい | こめ | 鮭のタンダー焼き てぼうサラダ 洋風スープ 夏みかん缶 | おかかおにぎり 牛乳 | サンドビスケット | 米、マヨドレ、油、ごま、すりごま、ごま油、砂糖 | 牛乳、鮭、ベーコン、系がき | なつみかん缶、人参、コーン缶、玉ねぎ、しめじ、ごぼう、きゅうり |
| 4 金 | ヨーグルト | めん | ミートソースパグティ れんこんとひじきのサラダ バナナ | さつま芋のもちもちドーナツ 牛乳 | せんべい | スバゲティ、さつまいも、ホットケーキ粉、揚げ油、白玉粉、マヨドレ、砂糖、オリーブ油、すりごま | 牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶 | バナナ、れんこん、玉ねぎ、もやし、きゅうり、カットマト、ピーマン、ひじき |
| 5 土 | クラッカー | こめ | 鶏肉の炒め物 小松菜スープ バナナ | スティックパン 牛乳 | | 米、スティックパン、片栗粉、油、ごま油、ごま | 牛乳、鶏もも肉、豆腐 | バナナ、玉ねぎ、しめじ、小松菜、人参 |
| 7 月 | せんべい | こめ | 赤魚の煮つけ 納豆和え かぼちゃのみそ汁 バナナ | わかめおにぎり 牛乳 | パイ菓子 | 米、砂糖、ごま油 | 牛乳、あかうお、みそ、挽きわり納豆、高野豆腐 | バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれんそう、もやし、小松菜、人参、スリムネギ、刻みのり |
| 8 火 | サンドビスケット | こめ | 中華風チキン ブロッコリーのごま和え 豆腐としめじのみそ汁 りんご | スティックパン 牛乳 | 揚げせんべい 野菜ジュース | 米、スティックパン、ごま油、すりごま、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ | りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、しめじ、生わかめ、生姜 |
| 9 水 | のむヨーグルト | こめ | じゃこわかめご飯 厚揚げの炒め物 中華スープ バナナ | スイートポテト 牛乳 | ゼリー | 米、さつまいも、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豆腐、無塩バター、しらす干し | バナナ、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、にら、しめじ |
| 10 木 | せんべい | こめ | さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 山形風芋煮汁 オレンジ | 焼きそば 牛乳 | サンドビスケット | 米、焼きそばめん、里芋、しらたき、砂糖、油、すりごま | 牛乳、さば、豚こま | オレンジ、ほうれんそう、人参、キャベツ、まいたけ、ねぎ、ピーマン |
| 11 金 | ヨーグルト | こめ | ポークカレー 春雨のごまサラダ バナナ | フルーツポンチ 牛乳 | せんべい | ブロックゼリー、じゃがいも、春雨、砂糖、ごま油、ごま | 牛乳、豚こま、ハム | バナナ、玉ねぎ、パン缶、みかん缶、人参、チンゲンサイ、しめじ、グリーンピース、ひじき |
| 12 土 | クラッカー | こめ | 豚丼 えのきスープ 梨 | パウムクレーン 牛乳 | | 米、パウムクレーン、ごま、砂糖 | 牛乳、豚こま | 梨、玉ねぎ、コーン缶、ミックスベジタブル、えのき、カットわかめ、生姜 |
| 14 月 | | |  スポーツの日 | | | | | |
| 15 火 | サンドビスケット | こめ | ぎょうざ丼 中華スープ 柿 | ももゼリー (せんべい) 豆乳飲料 | 揚げせんべい 野菜ジュース | カップゼリー(白桃)、米、星たべよ、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油 | 調製豆乳、豚ひき肉、豆腐 | 柿、キャベツ、にら、コーン缶、人参、チンゲンサイ |
| 16 水 | のむヨーグルト | こめ | 豆腐のすき焼き風 もやしのみそ汁 バナナ | 肉みそうどん 牛乳 | ゼリー | うどん、米、しらたき、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、豆腐、豚こま、豚ひき肉、みそ、油揚げ、赤みそ | バナナ、もやし、はくさい、玉ねぎ、人参、ねぎ、生わかめ、えのき、生姜 |
| 17 木 | 野菜ジュース | こめ | おひな祭り 鶏の香り焼き かぼちゃサラダ せんべい汁 ヤクルトヨーグルト | りんごケーキ 牛乳 | サンドビスケット | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖、かやきせんべい、マヨドレ | 牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、いなり皮、豆乳 | りんご、かぼちゃ、人参、ごぼう、ねぎ、しめじ、きゅうり、ひじき |
| 18 金 | ヨーグルト | こめ | 豚肉ピーマン炒め まいたけのすまし汁 バナナ | ふかしいも 豆乳飲料 | せんべい | さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油 | 調製豆乳、豚こま、豆腐 | バナナ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、ピーマン、まいたけ、人参、小松菜、生姜 |
| 19 土 | クラッカー | こめ | 豆腐のそぼろ煮 ココロスープ りんご | ミニたい焼き 牛乳 | | 米、ミニたい焼き、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉 | りんご、人参、ねぎ、玉ねぎ、コーン缶、しいたけ、グリーンピース |
| 21 月 | せんべい | こめ | さばの西京焼き ひじきの煮物 麩のすまし汁 バナナ | りんごきんとん 牛乳 | パイ菓子 | 米、さつまいも、砂糖、春雨、豆麩、ごま油 | 牛乳、さば、豚ひき肉、みそ | バナナ、りんご、人参、ねぎ、いんげん、生わかめ、ひじき |
| 22 火 | サンドビスケット | こめ | ゆかりごはん 群鶏 かぶのみそ汁 梨 | きのこパスタ 牛乳 | 揚げせんべい 野菜ジュース | 米、スバゲティ、油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、油揚げ、ベーコン | なし、玉ねぎ、かぶ、ピーマン、人参、たけのこ、ねぎ、かぶ、しめじ、えのき、ゆかり |
| 23 水 | のむヨーグルト | こめ | 豆腐ハンバーグ こぶき芋 里芋ときこのおつゆ バナナ | きつねごはん 牛乳 | ゼリー | 米、じゃがいも、里芋、油、砂糖、片栗粉 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、油揚げ、高野豆腐 | バナナ、玉ねぎ、人参、しいたけ、えのき、スリムネギ |
| 24 木 | せんべい | めん | 鶏ごぼううどん たらのお好み揚げ 夏みかん缶 | 麺ラスク 牛乳 | サンドビスケット | うどん、小麦粉、揚げ油、しらたき、焼麩、グラニュー糖、ごま油 | 牛乳、たら、鶏もも肉、無塩バター、油揚げ | なつみかん缶、人参、大根、キャベツ、ごぼう、スリムネギ |
| 25 金 | ヨーグルト | こめ | 鶏の照り焼き ひき昆布の煮物 かぼちゃのみそ汁 バナナ | せんべい (チーズ) オレンジジュース | せんべい | 米、星たべよ、砂糖 | 鶏もも肉、豆腐、ハッピーチーズ、みそ、油揚げ | 100%オレンジジュース、バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、刻みこんぶ、ほうれんそう、いんげん |
| 26 土 | クラッカー | こめ | 豚肉と青菜の炒め物 わかめスープ 柿 | せんべい サンドビスケット 牛乳 | | 米、ソフトサラダ、ごま油、砂糖、ごま | 牛乳、豚こま、豆腐 | 柿、人参、チンゲンサイ、カットわかめ |
| 28 月 | せんべい | こめ | カレーのおろし玉ねぎ焼き 大根サラダ じゃが芋とわかめのみそ汁 バナナ | ミニたい焼き 牛乳 | パイ菓子 | 米、ミニたい焼き、じゃがいも、マヨドレ、砂糖 | 牛乳、かかれい、みそ、ハム | バナナ、玉ねぎ、人参、きゅうり、えのき、生わかめ、切り干し大根、生姜 |
| 29 火 | サンドビスケット | こめ | 鶏肉のみそ漬け焼き 人参の甘煮 キャベツと豆腐のみそ汁 柿 | チャーハン 牛乳 | 揚げせんべい 野菜ジュース | 米、砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉、豆腐、みそ、ハム | 柿、人参、キャベツ、ねぎ、えのき、グリーンピース |
| 30 水 | のむヨーグルト | こめ | 麻婆豆腐丼 マカロニサラダ バナナ | さつま芋のマフィン ◆さつま芋のカップケーキ (ぞう食育) 牛乳 | ゼリー | 米、小麦粉、メープルシロップ、マカロニ、マヨドレ、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、豆腐、ハム、赤みそ | バナナ、ミックスベジタブル、玉ねぎ、かぼちゃペースト、人参、グリーンピース、干しいたけ、生姜、にんにく |
| 31 木 | せんべい | こめ | ポークチャップ さつまいも煮 きのこの豆乳スープ オレンジ | ツナサンド 牛乳 | サンドビスケット | 米、食パン、さつまいも、マヨドレ、小麦粉、砂糖、油 | 牛乳、調製豆乳、豚こま、ツナ油漬缶、ウインナー | オレンジジュース、玉ねぎ、はくさい、ブロッコリー、しめじ、人参、えのき |

※ () 内の献立は、以上見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。

| 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%) | 462 | 15.0~23.1 | 10.3~15.4 | 1.5 |
| 予定献立栄養量 | 479 | 18.3 | 14.1 | 1.5 |
| 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 | 572 | 23 | 18.6 | 1.9 |

◆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