



# 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。

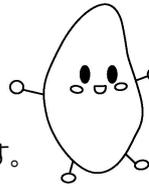


## 今年も新米の季節がやってきました

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で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！メモ



#### 「サンマには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っているとされています。

#### さつまいもが 美味しい季節です

さつまいもは食物繊維を含み便秘解消に役立ちます。旬のさつまいもは甘くて食べやすいので、たくさん味わってみてください。



### 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、涼しい場所以外では冷蔵庫の野菜室などで保管がおすすめです。ポリ袋に入れてしっかりと口を閉じましょう。小さいお子さんは、誤嚥の危険があるため、加熱する等、柔らかくしてあげましょう。

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⇒



### こども園メニュー 🍎【米粉のりんごケーキ】

【材料】(約4人分)

- りんご 1/2個 ●豆乳 85g ●片栗粉 8.5g
- レモン汁 2g ●砂糖 大さじ1.5 ●米粉 65g
- 油 大さじ1.5 ●ベーキングパウダー 3g

【作り方】

- ①りんごは皮をむき、粗みじん切りにする。
- ②りんご、レモン汁を鍋に入れ、少し水を入れて柔らかくなるまで煮たあと、水分は軽くとばしておく。
- ③油に豆乳を少しずつ入れよくかき混ぜてトロミが出たら残りの豆乳も入れて良く混ぜておく。
- ④粉類、油と豆乳、冷ましたりんごを混ぜ合わせ、型などにクッキングシートをしき、生地を流し込む。
- ⑤170℃で20～25分焼いてできあがり。



🔦冷めてから切り分けます。甘さ控えめなので、お好みで砂糖を増やすか仕上げにりんごジャムを塗ってみてください。

# 10月予定献立



令和6年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る <b>(赤)</b>	力になる <b>(黄)</b>	病気から守ってくれる <b>(緑)</b>
---------------------	--------------------	--------------------------

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		
1	火	ヨーグルト	ご飯	焼きがももどきのあんかけ 粉ふきいも 小松菜のみそ汁 パナナ	ココア蒸しパン 牛乳	味しらべ	豆腐 豚ひき肉 油揚げ 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも 米粉 砂糖	ひじき 玉ねぎ にんじん 青のり 小松菜 えのき ねぎ パナナ
2	水	ぱりんこ	ロールパン	* お誕生会 * おはけパン チキンのクリーム煮 フロッコリーサラダ オレンジ	タやげごはん 牛乳	ぼたぼた焼き	豆乳 ウインナー 鶏肉 ツナ かつお節 牛乳	ロールパン じゃがいも 油 米粉 マヨネーズ ご飯	玉ねぎ にんじん しめじ コーン ぱんぱり フロッコリー オレンジ
3	木	アスパラガスビスケット	ご飯	カレイの竜田揚げ ほうれん草とコーンのソテー すりなごし汁 グレープフルーツ	ゼリー和え	ソフトサラダせんべい	カレイ 油揚げ	ご飯 片栗粉 油 里芋	ほうれん草 キャベツ コーン しめじ れんこん にんじん 万能ねぎ グレープフルーツ パナナ みかん缶 もも缶
4	金	揚げせんべい	ご飯	チャプチェ風 かぼちゃサラダ パナナ (牛乳)	スコップコロッケ 牛乳	ぱりんこ	豚肉 豚ひき肉 豆乳 牛乳	ご飯 春雨 油 ごま油 ごま さつまいも マヨネーズ じゃがいも コンブツネ	にんじん しいたけ 玉ねぎ ピーマン にんにく 万能ねぎ フロッコリー パナナ
5	土	味しらべ	ご飯	豚肉の甘みそ丼 和風ポテトサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) のむヨーグルト		鶏肉 のむヨーグルト	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン にんじん コーン のり オレンジ
7	月	ホームパイ	ご飯	納豆そぼろ丼 さつまい ぶれいフルーツ (牛乳)	ヨーグルト和え	味しらべ	鶏ひき肉 納豆 鶏肉 豆腐 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 ごま油 砂糖 さつまいも	にんにく 生薬 にんじん 大根 ねぎ グレープフルーツ パナナ もも缶 みかん缶
8	火	ヨーグルト	ご飯	おからのカリッと揚げ ジャーマンポテト 豆乳みそスープ パナナ	* 食育 (以上児) * おにぎり作り 牛乳	揚げせんべい りんごジュース	豚ひき肉 おから ベーコン 豆乳 鮭 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 大根 にんじん チンゲン菜 えのき パナナ 焼きや
9	水	ソフトサラダせんべい	ご飯	豆腐の中華煮 スパサラダ オレンジ (牛乳)	アップルパイ風トースト 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐 ハム 牛乳 パター クリームチーズ	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 食パン	にんにく 白薬 たけのこ にんじん チンゲン菜 きゅうり コーン オレンジ りんご
10	木	ビスコ	ご飯	カレイのごま風味焼き ほうれん草のお浸し かぶとえのみそ汁 グレープフルーツ	ポテトチーズもち 牛乳	ぱりんこ	カレイ チーズ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 油	ほうれん草 にんじん かぶ えのき グレープフルーツ
11	金	クラッカー	ご飯	酢豚風 切干大根の海苔サラダ パナナ (牛乳)	くりご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい	豚肉 ハム ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま	しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン 切干大根 白薬 きゅうり のり パナナ 葉
12	土	揚げせんべい	ご飯	肉じゃが フロッコリーのおかか和え (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) 牛乳		豚肉 かつお節 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん 焼きや フロッコリー オレンジ
14	月			* スポーツの日 *					
15	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚のねぎソース カラフルピーマン 吉野汁 オレンジ	きな粉ポテト 牛乳	ソフトサラダせんべい	赤魚 生揚げ 鶏肉 ベーコン 牛乳 きな粉	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 しらす さつまいも	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生薬 ピーマン 焼きや きゅうり 大根 にんじん ごぼう オレンジ
16	水	白い風船	ロールパン	豚肉のトマト煮 しらすサラダ パナナ (牛乳)	◆鶏めし 牛乳	ぱりんこ ジョア	豚肉 鶏肉 牛乳	ロールパン 油 じゃがいも しらす 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン フロッコリー マド マヨネーズ きゅうり えのき パナナ ごぼう
17	木	揚げせんべい	ご飯	鶏つくねのあんかけ かぼちゃグリル かきたま汁 グレープフルーツ	りんごケーキ 牛乳	味しらべ	鶏ひき肉 鶏むね肉 豆腐 卵 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 米粉 砂糖 パーキングパウダー	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれん草 グレープフルーツ りんご
18	金	ビスコ	ご飯	麻婆豆腐 納豆和え パナナ	じゃが丸コーン 牛乳	ぼたぼた焼き	豆腐 豚ひき肉 納豆 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	生薬 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ 小松菜 もやし パナナ 青のり
19	土			* 運動会 * お菓子・ジュースを提供します。			豚肉 のむヨーグルト	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ	玉ねぎ にんじん きゅうり オレンジ
21	月	クラッカー	ご飯	生揚げと里芋の煮物 切干大根とツナのサラダ グレープフルーツ (牛乳)	きつねごはん 牛乳	揚げせんべい	生揚げ 豚肉 ツナ 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉	ご飯 里芋 砂糖 ごま油 ごま	大根 にんじん 小松菜 生薬 切干大根 焼きや きゅうり グレープフルーツ いんげん
22	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきサラダ パナナ	大学芋 牛乳	味しらべ	豚肉 ハム 牛乳	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ さつまいも ごま	生薬 にんにく キャベツ にんじん キヤベツ いんげん 赤ピーマン ねぎ ひじき きゅうり にんじん コーン パナナ
23	水	ぱりんこ	ご飯	鮭フライ 納豆サラダ すまし汁 オレンジ	和風スパゲティ 牛乳	ぼたぼた焼き	鮭 納豆 鶏肉 ベーコン 牛乳	ご飯 マヨネーズ パン粉 油 ごま 里芋 スパゲティ	キャベツ にんじん もやし 大根 チンゲン菜 オレンジ 玉ねぎ 水菜 のり
24	木	アスパラガスビスケット	ご飯	炒り豆腐 ◆いもの子汁 グレープフルーツ (牛乳)	きなこプリン	ソフトサラダせんべい	豆腐 鶏ひき肉 豚肉 牛乳 きな粉 豆乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 里芋 寒天	ひじき しいたけ にんじん 玉ねぎ きらめいろう 大根 ごぼう ねぎ グレープフルーツ
25	金	ホームパイ	ご飯	ハヤシライス キャベツサラダ パナナ (牛乳)	おこし風フレーク 牛乳	ぱりんこ	豚肉 ハム 牛乳 パター	ご飯 じゃがいも 油 ハヤシライス マヨネーズ 砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ にんじん しめじ キヤベツ きゅうり コーン パナナ
26	土	味しらべ	ご飯	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 野菜と油揚げの和え物 オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) のむヨーグルト		鶏肉 油揚げ 牛乳	ご飯 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	生薬 いんげん 玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし オレンジ
28	月	ホームパイ	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とベーコンのソテー トマトソース グレープフルーツ	たこ焼き風ポテト 牛乳	味しらべ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ご飯 片栗粉 油 じゃがいも オリーブ油	ほうれん草 玉ねぎ にんじん キヤベツ いんげん ほうれん草 グレープフルーツ ねぎ
29	火	ヨーグルト	ご飯	照り焼き野菜丼 じゃがいものみそ汁 パナナ (牛乳)	フルーツかんとん	揚げせんべい	鶏肉 高野豆腐 牛乳	ご飯 片栗粉 油 寒天	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 パナナ りんご もも缶 みかん缶
30	水	ソフトサラダせんべい	ご飯	豆まめキーマカレー マカロニサラダ オレンジ (牛乳)	かぼちゃサンド 牛乳	ぼたぼた焼き	大豆水煮 豚ひき肉 ハム 牛乳 豆乳	ご飯 油 じゃがいも カレールウ マヨネーズ マカロニ 食パン 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ にんじん のり きゅうり コーン オレンジ かぼちゃ
31	木	ビスコ	ご飯	たらのお好み揚げ スティックきゅうり 豚汁 グレープフルーツ	ライススクッキー (非常食) (白い風船) 牛乳	ぱりんこ ジョア	たら 豚肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖	キャベツ にんじん 万能ねぎ 大根 ごぼう ほうれん草 グレープフルーツ



※ ( ) 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	483	15.7~24.1	10.7~16	1.5	
予定献立栄養量	497	17.2	16.4	1.3	
3歳以上児目標	580	18.8~28.9	12.8~19.4	1.8	
予定献立栄養量	594	23.8	20.1	1.6	