

# 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。



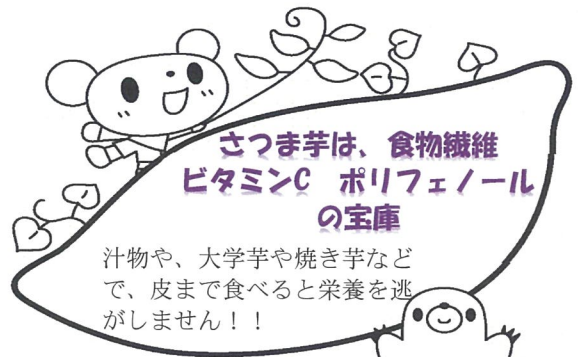
ごはんの甘味を味わいましょう  
味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいです。よくかんでみましょう。

### 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」

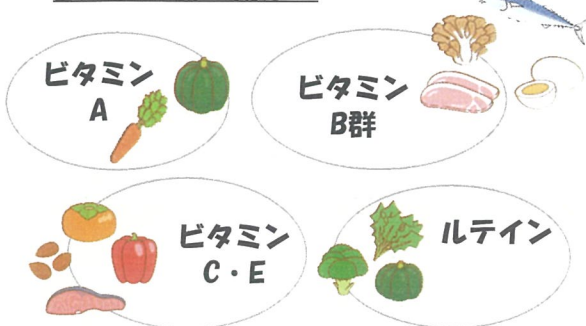


#### 秋から冬にかけて旬のりんごについて

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 予定献立表

令和6年度 長命ヶ丘つくしこども園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	火	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏肉の照り焼き丼 大根とわかめのみそ汁 キウイ	(牛乳) かぼちゃとバナナの蒸しパン	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、サラダ油	かぼちゃ、にんじん、大根、バナナ、ねぎ、さやえんどう、焼きのり、わかめ、しょうが、キウイ
2	水	牛乳 塩せんべい	ロールパン	ハンバーグ にんじんのシンプルサラダ 大豆スープ 梨	(牛乳) きのこごはん	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、鶏肉、油揚げ	ロールパン、米、パン粉、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、玉、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、梨
3	木	フルーチェ	ごはん	カレーの煮つけ ひじきの煮物 ごぼうのみそ汁 パナナ	牛乳 ミートスパゲティ	牛乳、かたひ、豚肉、みそ、油揚げ	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、米粉、ごま油、サラダ油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、ごぼう、ひじき、しょうが、バナナ
4	金	牛乳 たまごボーロ	ごはん	チンジャオロース さつまいもの豆乳みそ汁 オレンジ	(牛乳) ふわふわカスタードワッフル	牛乳、豆乳、豚肉、みそ	米、さつまいも、サラダ油、片栗粉、砂糖	ほうれん草、ピーマン、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、オレンジ
5	土	ウエハース	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き にんじんのじゃこごま和え かぶとわかめのすまし汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、しらす、わかめ	米、片栗粉	かぶ、もやし、にんじん、マーマレード、さやえんどう、かぶの葉、ごま、キウイ
7	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	たらの五目あんかけ じゃがいものすまし汁 グレープフルーツ	(牛乳) 中華風りんごの包揚げ	牛乳、たら、わかめ	米、じゃがいも、春巻きの皮、砂糖、サラダ油、片栗粉、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ、さやえんどう、しょうが、りんご、グレープフルーツ
8	火	牛乳 クッキー	ごはん	ハヤシライス りんごのサラダ ヨーグルト	(牛乳) 焼き芋	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ	さつまいも、米、じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、マッシュルーム、コーン、レーズン
9	水	牛乳 塩せんべい	ごはん	マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ キウイ	(牛乳) オートミールスナック	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、みそ	米、コーンフレーク、サラダ油、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	きゅうり、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、レーズン、しょうが、キウイ
10	木	牛乳 マリービスケット	食パン	ツナエッグ ブロッコリーとひじきのソテー かぶとチキンのスープ 柿	(牛乳) 五平もち	牛乳、卵、ツナ、鶏肉、みそ、ひじき	食パン、米、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま	玉ねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、柿
11	金	ゼリー	ごはん	赤魚の香り蒸し 小松菜のおかか和え 大根と厚揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 豆乳きな粉フレンチトースト	牛乳、赤魚、豆腐、厚揚げ、卵、きな粉、みそ、かつお節、寒天	米、食パン、砂糖、ごま油、バター、砂糖	こまつな、大根、もやし、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが、バナナ
12	土			～運動会～(お菓子、ジュース)				
14	月			スポーツの日				
15	火	牛乳 クラッカー	ごはん	誕生会 パンダランチ チキンナゲット ブロッコリーのごま和え ペーコンとかぶのスープ フルーツポンチ	(牛乳) チーズマフィン	牛乳、豆腐、鶏肉、チーズ、ツナ、卵、ペーコン、しらす、焼きのり	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、サラダ油、バター、ごま	かぶ、ブロッコリー、バナナ、りんご、桃、みかん、パイナップル、にんじん、玉ねぎ、かぶ、にんにく、しょうが、レーズン
16	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	さけのちゃんちゃん焼き じゃがいものみそ汁 オレンジ	(牛乳) のりじゃこトースト	牛乳、鮭、みそ、しらす、青のり	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、えのきたけ、オレンジ
17	木	牛乳 クッキー	ごはん	凍り豆腐のふわふわ煮 和風ポテトサラダ 梨	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、卵、高野豆腐、鶏肉、かつお節	米、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、えだまめ、きゅうり、さやえんどう、梨
18	金	果汁飲料 サンドビスケット	食パン	たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のツナ和え きのこスープ 柿	(牛乳) コロコロ揚げ	牛乳、たら、凍り豆腐、ツナ、きな粉、粉チーズ	食パン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、サラダ油、小麦粉、バター	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、コーン、しめじ、さやえんどう、柿
19	土	豆乳飲料 甘辛せんべい	ごはん	カレーライス 和風スパサラ りんご	牛乳 菓子	牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ、豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、サラダ油	りんご、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、コーン
21	月	牛乳 塩せんべい	うどん	わかめうどん たらと野菜のかき揚げ 添え野菜 グレープフルーツ	(牛乳) にんじんのお焼き	牛乳、たら、卵、わかめ、昆布	うどん、米、小麦粉、サラダ油、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン、三つ葉、グレープフルーツ
22	火	牛乳 コーンフレーク	ごはん	かに玉 じゃがいもといんげんのみそ汁 りんご	(牛乳) クラッカーサンド	牛乳、卵、かに、かまぼこ、油揚げ、みそ	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、片栗粉、コーンフレーク	玉ねぎ、たけのこ、イチゴジャム、いんげん、にんじん、ねぎ、しいたけ、りんご
23	水	牛乳 ウエハース	ごはん	食育 はっと汁作り ゆかりごはん 鶏のから揚げ 中華きゅうり はっと汁 梨	(牛乳) フルーツサンドイッチ	牛乳、鶏肉、生クリーム、油揚げ	米、食パン、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖、三温糖、ごま	桃、きゅうり、にんじん、白菜、大根、こんにゃく、しいたけ、しめじ、ねぎ、ごぼう、にんにく、しょうが、梨
24	木	牛乳 磯風味せんべい	ロールパン	鶏肉のクリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	(牛乳) 栗と鶏肉のおこわ	牛乳、鶏肉、ツナ	ロールパン、米、じゃがいも、栗、小麦粉、バター、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、いんげん、オレンジ
25	金	牛乳 パイ菓子	ごはん	鮭の塩焼き 切り干し大根のうま煮 五目みそ汁 パナナ	(牛乳) 焼きそば	牛乳、鮭、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、青のり	米、焼きそば、里芋、ごま油、砂糖	キャベツ、大根、にんじん、ねぎ、切り干し大根、ピーマン、バナナ
26	土	甘辛せんべい	ごはん	ピピンごはん かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	米、サラダ油、ごま油、砂糖、ごま	かぶ、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、かぶ、にんにく、しょうが、オレンジ
28	月	牛乳 サンドビスケット	ごはん	厚揚げのみそ炒め 野菜コンソープ 柿	(牛乳) 青のりポテもち	牛乳、豚肉、豆乳、厚揚げ、みそ、青のり	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、クリームコーン、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんにく、しょうが、柿
29	火	牛乳 マリービスケット	ごはん	さばのカレー揚げ もやしの和え物 小松菜と里芋のみそ汁 オレンジ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、さば、きな粉、みそ、卵、油揚げ	米、里芋、マカロニ、砂糖、小麦粉、サラダ油	もやし、こまつな、にんじん、オレンジ
30	水	牛乳 塩せんべい	食パン	肉団子と野菜のトマト煮 ポテトサラダ キウイ	(牛乳) はらこ飯風炊き込みごはん	牛乳、豚肉、鮭、ハム	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	キャベツ、トマト缶、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、コーン、キウイ
31	木	チーズ	ごはん	ハローウィンカレー にんじんとしらすの和え物 パナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳、豚肉、しらす、チーズ、わかめ、焼きのり	米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ごま	バナナ、にんじん、玉ねぎ、こまつな、ブロッコリー、きゅうり、グリーンピース

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※( )となっている時は、以上児さんのみにつきます。

10月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	530	17～27	12～18	1.5
予定献立栄養量	513	20.4	17.2	1.5
3歳以上児目標	625	20～31	14～21	1.6
予定献立栄養量	631	26.5	22.4	1.8

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。