

10月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	火	牛乳 ビスケット	大豆の磯煮・青菜のごま和え・果物		ご飯		牛乳 小魚 おかき
2	水	牛乳 ジャムパン	きのこのクリーム煮・きゅうりのサラダ		ご飯	果物	牛乳 人参ゼリー ☆
3	木	牛乳 クラッカー	魚のマヨパン粉焼き・マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで		ゆかり ご飯	果物	牛乳 クッキー
4	金	牛乳 クッキー	運動会がんばって！ランチデー	×			牛乳 フロントースト ☆
5	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん・きゅうりの甘酢和え・果物	×			牛乳 せんべい
6	日		親子運動会	×			
7	月	牛乳 ビスケット	鶏肉のマーマレード焼き・ひじきとちりめんの和え物 ミニトマト・果物		ご飯	納豆	牛乳 昆布 おかき
8	火	牛乳 カステラ	秋鮭の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・けんちん汁 果物		ご飯	ブロッコリー 塩ゆで	お茶 ヨーグルト ☆
9	水	牛乳 おかき	ポークハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	ゆで卵	牛乳 ふかし芋 ☆
10	木	牛乳 クラッカー	手作りがんもどき・五目和え・ミニゼリー		しらす ご飯		牛乳 ビスケット
11	金	牛乳 ビスケット	豚肉と里芋の炒め煮・焼きししやも 青菜のおかか和え・果物		ご飯	味噌汁	牛乳 ごまクッキー ☆
12	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 味付きパン
13	日						
14	月						
15	火	牛乳 せんべい	魚の香味焼き・れんこんのきんぴら・豆乳汁・果物		ご飯	さつまい の甘煮	牛乳 ピザトースト ☆
16	水	牛乳 ジャムパン	秋の収穫祭クッキング		ご飯		牛乳 クッキー
17	木	牛乳 ビスケット	グラタン・切り干し大根サラダ・果物		ご飯	すまし汁	牛乳 甘辛団子 ☆
18	金	牛乳 クラッカー	ちくわの磯辺揚げ・春雨の和え物・にら玉汁		ご飯	果物	牛乳 チーズ おかき
19	土	牛乳 クッキー	いなかうどん・果物	×			牛乳 せんべい
20	日						
21	月	牛乳 ビスケット	シーフードカレーシチュー・ゆで卵・大根サラダ		ご飯	果物	牛乳 れんこんもち ☆
22	火	牛乳 カステラ	五目煮・ピーマンのおかか和え・ミニゼリー		ご飯		牛乳 果物盛り合わせ ☆
23	水	牛乳 クラッカー	高野豆腐の卵とじ・ブロッコリーのごま和え 刻み昆布のおかか煮・果物		ご飯		牛乳 芋のスティック揚げ ☆
24	木	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯	焼き ししやも	牛乳 おかき
25	金	牛乳 りんご	副食付弁当	○			牛乳 パナナロール
26	土		親子ふれあいバザー				
27	日						
28	月	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き・洋風ビーフン・果物		ご飯	粉ふき芋	牛乳 昆布 おかき
29	火	牛乳 ジャムパン	サバの味噌煮・具たくさんスープ・果物		梅ご飯		牛乳 かぼちゃのキトン ☆
30	水	牛乳 クラッカー	筑前煮・青菜のしらす和え・果物		ご飯	納豆	牛乳 お好み焼き ☆
31	木	牛乳 せんべい	酢豚・手作りふりかけ・ブロッコリーの塩ゆで		ご飯	果物	牛乳 ビスケット

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

☆印は手作りおやつです

秋の食べ物を味わおう



食欲の秋 収穫の秋 味覚の秋

暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんぐん増します。秋は実りの季節です。きのこ、柿、梨、りんご、栗、里芋、さつまいも、さんま、新米などたくさん食べ物が収穫されます。いろいろ料理に取り入れて、秋の味覚を存分に味わいましょう。

お米のすごい力

1. たくさんのパワー

1粒1粒に、脳や体を動かす為に必要なエネルギーのもとになる炭水化物がいっぱい詰まっています。

2. すぐれた栄養バランス

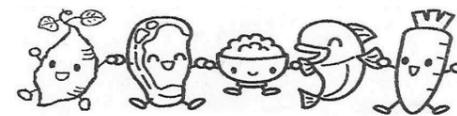
炭水化物だけでなく、良質のたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれています。

3. 腹もちがよく、太りにくい

ごはんは、しっかり噛んで食べる「粒食」です。たくさん噛むことで、満腹感が味わえ、肥満の防止になります。

4. どんな副食とも相性がよい

白い炊き立てのご飯は、比較的味が淡泊なので、副食のいろいろな味を引き立て、おいしさを高めます。



さつまいもステック揚げ

【材料】 3上1人分

- ・さつまいも……60g
- ・揚げ油……適量
- ・砂糖………0.6g
- ・塩………少々

【作り方】

①さつまいもをマッチ棒くらい切り、水にさらしておく。

②さつまいもを揚げる。色が付いたら油を切り、熱いうちに砂糖と塩をまぶす。

「豚肉と里芋の炒め煮」を取り入れました。



ケバケバの皮を身にまとった里芋は、皮をむくと、真っ白な芋に変身します。

里芋の栄養素は主に炭水化物ですが、水分が多いので芋類の中では最も低カロリーです。独特のぬめりは脳細胞を活性化させたり、胃の粘膜を守ったりする働きがあるといわれています。煮物や汁物に入れて、やわらかく、ねばりのある食感を楽しみましょう。



また、里芋は南国生まれなので、寒さと乾燥に弱く、冷蔵庫に入れるとかえって痛みを早めます。新聞紙に包んで風通しのよい涼しいところで保存するとよいでしょう。

芋ほりにいきます



秋の味覚、さつまいもは炭水化物のほか、カロテン、ビタミンC、食物繊維などが豊富です。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、カロテンは皮の赤い色素に含まれているので、ふかし芋は皮ごと食べるのがおすすめです。また、食物繊維は腸内の掃除をして消化器系の働きを高めるので、便秘の予防によいといわれています。

今が旬のさつまいもを使って、焼きいも・甘煮・スイートポテトなどいろいろな料理を作ってみましょう。



園で行う芋ほりはまさに食育です。みんなで掘ったさつまいもを使ったおやつを食べたり、園庭でさつまいもを使ったクッキングをします。