

# 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	主食	3歳未満児 加算食	全員3時のおやつ
1	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・きゅうりの酢の物・果物	×		牛乳 せんべい
2	日		親子運動会			
3	月	牛乳 クラッカー	肉じゃが・キャベツの甘酢和え・納豆・果物		ご飯	牛乳 ピザトースト ☆
4	火	牛乳 ジャムパン	ハヤシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
5	水	牛乳 ビスケット	さばの味噌煮・彩野菜のごま和え・粉ふきいも・果物		ご飯	牛乳 さつまいもクッキー ☆
6	木	牛乳 クッキー	酢豚・春雨サラダ・果物		ご飯	牛乳 クラッカー
7	金	牛乳 おかき	きのこのクリーム煮・キャベツときゅうりのごま和え 手作りふりかけ・果物		ご飯	お茶 パインヨーグルト ☆
8	土	牛乳 クラッカー	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
9	日					
10	月					
11	火	牛乳 せんべい	かぼちゃのそぼろ煮・青菜のごま和え・味付けのり・果物		ご飯	牛乳 シュガーサンド ☆
12	水	牛乳 クッキー	豚汁・ひじきとちりめんの和え物・果物 (秋の収穫祭クッキング三歳以上児)		ご飯	お茶 フルーチェ ☆
13	木	牛乳 クラッカー	お誕生日会ランチデー	×		牛乳 チーズ せんべい
14	金	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○		牛乳 メロンパン
15	土		親子ふれあいバザー			
16	日					
17	月	牛乳 クッキー	豚肉と大根の中華煮・青菜とひじきのサラダ・果物		ご飯	牛乳 お好み焼き ☆
18	火	牛乳 カステラ	魚の塩焼き・さつま芋の和風サラダ・味噌汁・果物		ご飯	カルピス 昆布 おかき
19	水	牛乳 せんべい	鶏肉の竜田揚げ・ポイル野菜・ミニトマト・かき玉汁		ご飯	牛乳 ふかし芋 ☆
20	木	牛乳 ビスケット	ポークビーンズ・野菜のごま和え・果物		ご飯	牛乳 小魚 クラッカー
21	金	牛乳 クラッカー	炒り豆腐・おじゃがとじゃこのおかか和え ブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯	牛乳 あべかわ団子 ☆
22	土	牛乳 クッキー	ぶっかけうどん・果物	×		牛乳 せんべい
23	日					
24	月	牛乳 ビスケット	大豆の五目煮・青菜のおひたし・小魚のごまがらめ・果物		ご飯	牛乳 かるかん ☆
25	火	牛乳 ジャムパン	魚のきのこクリームかけ・スパゲティソース すまし汁		うめ ご飯	牛乳 スイートパンプキン ☆
26	水	牛乳 クラッカー	マーボーなす・ナムル・果物		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
27	木	牛乳 クッキー	鶏肉の甘辛煮・ポテトサラダ・果物		ご飯	牛乳 パナナケーキ ☆
28	金	牛乳 せんべい	ドライカレー・コールスローサラダ・ミニゼリー		ご飯	牛乳 ビスケット
29	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン・きゅうりの塩もみ・果物	×		牛乳 クラッカー
30	日					
31	月	牛乳 クッキー	豚肉の生姜焼き・洋風ビーフン・粉ふき芋・果物		ご飯	牛乳 せんべい

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

# 秋の食べ物を味わおう



新米が出回る時期になりました。お米は昔から私たち日本人の食生活には欠かすことのできない大切な食べものです。

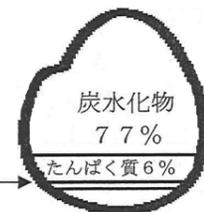


## ご飯を食べよう



### お米の栄養

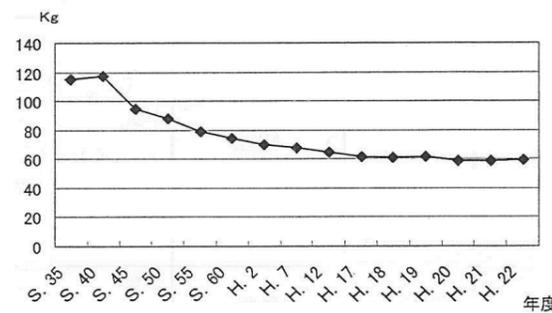
炭水化物77%、たんぱく6%、脂質1%、その他ビタミン、ミネラルなどを含みます。



### お米の摂取量

近年、食生活の多様化、欧米化などの理由から、お米の消費量が減少し、おかずの量が増えて、脂質をとりすぎている傾向にあります。健康のために、お米の摂取量を増して栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

米の消費量の推移(1人1年あたり)



資料：農林水産省「食料需給表」

### ご飯のよいところ

○ご飯はお米を粒で食べるため、十分に噛まないと消化されないで、自然によく噛む習慣が身につきます。

○ご飯(お米)は、周りが硬い細胞壁に囲まれた粒なので、消化・吸収が穏やかで腹持ちがよいです。



○ご飯は油や脂肪を使わず、水をたっぷり吸わせて炊くので、量の割にエネルギーが低く、ヘルシーな食べものです。

○ご飯は味が淡泊なので、どんな料理とも組み合わせができ、主菜や副菜など、バランスよくとることができます。



## 秋が旬の食べ物

“実りの秋”と言われるとおり、秋はたくさんの旬の味覚を味わえる季節です。旬の食材をいろいろな料理に取り入れ、収穫の喜びと秋の味覚を楽しみましょう。

### 魚

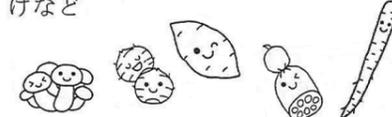
さんま・さば・秋鮭・いわし・たら・かんぱちなど



塩焼き・かば焼き・味噌煮・竜田揚げ・ムニエルなどに  
※魚は鮮度が落ちやすいので、新鮮なものを早めに調理しましょう。

### 野菜・いも・きのこ

ごぼう・れんこん・さつまいも・里芋・しいたけ・しめじ・まいたけなど



炊き込みご飯・鍋物・天ぷら・けんちん汁・豚汁・筑前煮・きんぴら・野菜チップスなどに

### 果物

柿・りんご・なし・ぶどう・みかんなど



サラダや和え物に入れてもおいしいです。

### 木の实

栗やぎんなんなど



炊き込みごはん・ゆで栗などに