

10月給食献立表

| 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日 | | 親子運動会 | | | |
| 2月 | 牛乳 ビスケット | きのこカレーシチュー・フレンチサラダ・果物 | | ご飯 | 牛乳 フレンチトースト ☆ |
| 3火 | 牛乳 カステラ | 魚のムニエルトマトソース・ごぼうサラダ・果物 | | ご飯 | 牛乳 昆布 せんべい |
| 4水 | 牛乳 せんべい | 鶏肉と里芋の炒め煮・小松菜納豆・果物 | | ご飯 | 牛乳 お月見団子 ☆ |
| 5木 | 牛乳 クラッカー | お誕生日ランチデー (うさこちゃんライス・豆乳スープ・果物) | × | | 牛乳 ビスケット |
| 6金 | 牛乳 クッキー | 豚肉の生姜焼き・春雨サラダ・さつまいもの甘煮・果物 | | ご飯 | 牛乳 きらきらゼリー ☆ |
| 7土 | 牛乳 ビスケット | スパゲティミートソース・青菜とちりめんのごま和え 果物 | × | | 牛乳 せんべい |
| 8日 | | | | | |
| 9月 | | | | | |
| 10火 | 牛乳 ミニトマト | すき焼き風煮・もずくの酢の物・果物 | | ご飯 | お茶 パインヨーグルト ☆ |
| 11水 | 牛乳 ジャムパン | 魚のかば焼き・切り干し大根の和風サラダ・昆布豆 | | ご飯 | 牛乳 開口笑 ☆ |
| 12木 | 牛乳 ビスケット | 豚汁・焼きししゃも・青菜の和え物・ミニゼリー | | ご飯 | 牛乳 チーズ おかき |
| 13金 | 牛乳 クラッカー | 副食付き弁当 | ○ | | 牛乳 パナナロール |
| 14土 | | 親子ふれあいバザー | × | | |
| 15日 | | | | | |
| 16月 | 牛乳 せんべい | 大豆の磯煮・青菜のおひたし・果物 | | さつまいも ご飯 | 牛乳 お好み焼き ☆ |
| 17火 | 牛乳 カステラ | きのこのクリーム煮・きゅうりサラダ・果物 | | ご飯 | 牛乳 小魚 クッキー |
| 18水 | 牛乳 クッキー | 八宝菜・華風和え・果物 | | ご飯 | 牛乳 マカロニあべかわ ☆ |
| 19木 | 牛乳 ビスケット | さばごま揚げ・キャベツの酢の物・すまし汁 | | ご飯 | 牛乳 クラッカー |
| 20金 | 牛乳 クラッカー | 豆乳ミートグラタン・野菜スープ・手作りふりかけ | | ご飯 | 牛乳 ピザトースト ☆ |
| 21土 | 牛乳 クッキー | 肉みそうどん・果物 | × | | 牛乳 せんべい |
| 22日 | | | | | |
| 23月 | 牛乳 ビスケット | 豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティソテー・果物 | | ご飯 | お茶 みかんヨーグルト ☆ |
| 24火 | 牛乳 ジャムパン | 鮭のちゃんちゃん焼き・トマト・のっぺい汁 ひじきのじゃこ煮 | | ご飯 | 牛乳 昆布 おかき |
| 25水 | 牛乳 クッキー | 豚肉と厚揚げの中華炒め・グリーンポテト・果物 | | ご飯 | 牛乳 小魚 ビスケット |
| 26木 | 牛乳 せんべい | 味噌カツ・ごまドレッシングサラダ・果物 | | 菜飯 | 牛乳 スイートポテト ☆ |
| 27金 | 牛乳 クラッカー | 香味煮・ピーマンのおかか和え・小魚のり味・果物 | | ご飯 | 牛乳 ベーコンスコーン ☆ |
| 28土 | 牛乳 ビスケット | しょうゆラーメン・果物 | × | | 牛乳 クラッカー |
| 29日 | | | | | |
| 30月 | 牛乳 おかき | さつまいも汁・青菜のおひたし・納豆・果物 | | ご飯 | 牛乳 かぼちゃクッキー ☆ |
| 31火 | 牛乳 カステラ | 魚のマヨパン焼き・マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで・果物 | | ゆかり ご飯 | 牛乳 チーズ 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)

旬の食べ物から「秋」を見つけ、季節感を味わおう

秋を感じられるような気候になってきました。食欲の秋、さまざまな食材が旬を迎えます。旬のものはおいしいだけでなく旬以外の時季よりも栄養価が豊富です。保育園でもおいしい「秋」を取り入れた献立を考えています。ご家庭でも、秋の味覚を楽しみましょう。

さつまいも

糖質のほか、ビタミンCや食物繊維が豊富で、ビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。低めの温度で時間をかけて加熱すると甘味が増します
 <10月給食献立>
 ・さつまいもご飯・さつまいも汁
 ・豚汁・スイートポテト



ごぼう

食物繊維が多い野菜です。油を使うと甘味が増し風味が引き立ちます。味が良く、長持ちをするのは土がついたままのものです。保存する場合は洗わず、新聞紙などにくるんで袋に入れ冷蔵庫は冷暗所において、できるだけ早めに使いましょう。
 <10月給食献立>
 ・大豆の磯煮
 ・さつまいも汁
 ・ごぼうサラダ



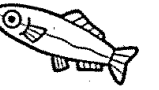
梨

梨に含まれるカリウムは、高血圧の予防や治療に有効な栄養素です。梨などのくだものは長時間冷やし過ぎると甘味が薄れてしまいます。美味しく食べるには、食べる1時間ほど前に冷蔵庫で冷やすのがおすすめです。



さば

秋のさばは脂がのっておいしくなります。中性脂肪を低下させる機能があるとされるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といった脂肪酸が豊富です。また、赤血球の形成を助けるビタミンB12、骨の形成を助けるビタミンDも豊富に含まれています。鮮度が落ちるとアレルギーの原因になるヒスタミンが増えるので、新鮮なものを早めに調理するようにしましょう。
 <10月給食献立>
 ・さばのごま揚げ



くり

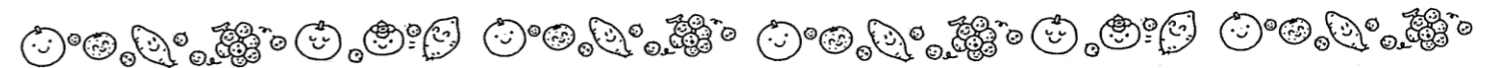
糖質のほか、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCや味覚を正常に保ち、皮膚や粘膜の健康維持を助ける亜鉛などが多く含まれています。一般的にナッツ類は脂質が多いのですが、くりは糖質が多く脂質が少なめで幼児や高齢者にも向いています。



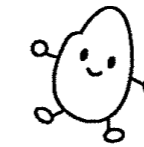
主菜のは旬の魚を、地域の農産物を副菜に

旬の魚は味がよく、栄養価も高くなります。新鮮な魚なら焼き魚といったシンプルな料理もおいしく食べられます。また、地域で食べる農産物も旬ならではのおいしさがあります。こうした地域の食材を活用する「地産地消」は、食料自給率の向上に役立つだけでなく、遠隔地に輸送するための燃料も少なくすむことから環境にもやさしく、また地元の農業や漁業の振興に役立ち、地域経済の発展にもつながります。新鮮でおいしい地域の食材を、主菜や副菜に積極的に取り入れましょう。

(参考:農林水産省ホームページ)



お米のパワーを見直そう!



古くから日本人の主食である米は、栄養素のバランスがよい食品です。秋は米の収穫期です。新米の美味しさを子どもと一緒に味わいましょう。

☆お米に含まれる栄養素

エネルギー源になる炭水化物だけでなく、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。

☆腹持ちがよく、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。

☆どんな副菜とも相性がよい

味が淡白なので、副食のいろいろな味を引き立て、おいしさを楽しめます。



