



10月の給食こんだて

〈目標〉何でも食べて丈夫な体を作りましょう

今月の平均栄養摂取量			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1～2歳児	469	19.4	1.3
3歳以上児 (白米除く)	379	18.4	1.6

6(月) キーマカレー 量 やさしいマヨあえ 量 フルーツ	7(火) さばのソース焼き 草あえ もやしのみそ汁 フルーツ	8(水) ピザトースト 量 イタリアンサラダ ABC スープ フルーツ	9(木) マーボー豆腐 華風あえ なめこのみそ汁 フルーツ	10(金) サーモンの レモンしょうゆ揚げ だいこんサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	11(土) 鶏肉の マーマレード焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ
＜おやつ＞ 牛乳 ホットケーキアソート	＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ (ごま)	＜おやつ＞ 牛乳 ミルクココア 白あんドーナツ	＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ (いちご)	＜おやつ＞ 牛乳 二色どらやき	＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番
13(月)スポーツの日	14(火) ヨーリンチー ナムル わかめスープ フルーツ	15(水) 豚丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ	16(木)おにぎり day つくねの照り焼き おかかあえ もやしのみそ汁 フルーツ	17(金) サーモンの 甘塩焼き 肉じゃが えのきのみそ汁 フルーツ	18(土) 豚肉の しょうが焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ
＜おやつ＞ 牛乳 雪の音 (黒糖ミルク)	＜おやつ＞ 牛乳 雪の音 (黒糖ミルク)	＜おやつ＞ 牛乳 雪の音 (黒糖ミルク)	＜おやつ＞ 牛乳 雪の音 (黒糖ミルク)	＜おやつ＞ 牛乳 雪の音 (黒糖ミルク)	＜おやつ＞ 牛乳 雪の音 (黒糖ミルク)
20(月) 松風焼き 量 おひたし じゃがいものみそ汁 フルーツ	21(火) ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ	22(水)誕生会 しょうゆラーメン 鶏のからあげ おひたし フルーツ	23(木) 焼き肉 ツナあえ だいこんのみそ汁 フルーツ	24(金) さけの照り焼き 和風サラダ なめこのみそ汁 フルーツ	25(土) みそカツ 量 おかかあえ すまし汁 フルーツ
＜おやつ＞ 牛乳 ミニブッセトリオ	＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ (青のり)	＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ (いちご)	＜おやつ＞ 牛乳 ホットケーキアソート	＜おやつ＞ 牛乳 揚げ一番	＜おやつ＞ 牛乳 おにぎりせんべい
27(月) ハヤシライス 量 ゆでやさしい フルーツ	28(火) さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ	29(水) チキンピリヤニ 春雨サラダ やさしいスープ フルーツ	30(木) 豚肉の寒こうじ焼き コーンあえ えのきのみそ汁 フルーツ	31(金) 鶏肉の ケチャップあえ かぼちゃサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ	11/1(土) 豚肉の煮込み おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ
＜おやつ＞ 牛乳 手作りおやつ	＜おやつ＞ 牛乳 ハッピーターン	＜おやつ＞ 牛乳 ミレービスケット	＜おやつ＞ 牛乳 白あんドーナツ	＜おやつ＞ 牛乳 ビスコ	＜おやつ＞ 牛乳 ばかうけ (ごま)

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
(卵)のマークは、卵を除去します。
(乳)のマークは、乳製品を除去します。
※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします
※ は3歳以上児 (もち・ひまわり・さくら) ごはんはいりません



給食だより

一雨ごとに季節はすすみ、朝晩はだいぶ肌寒くなってきました。虫の音がここかしこから聞こえてきます。秋晴れの日には澄んだ空気の中、子ども達が楽しそうにお散歩に出かけて行きます。「空腹は最高のスパイス」ということわざがありますが、「帰ってくる頃にはおいしい給食ができていますから、元気いっぱい遊んでお腹をすかせて帰ってきてね」と調理室の窓から見送っています。今日も良い一日でありますように！

なぜ食欲の秋？ 好き嫌い克服のチャンスかも！！

秋は新米をはじめ、多くの農作物、木の実、きのこなどが収穫されるため、おいしい食べ物が豊富です。それに加えて、過ごしやすいく気候になり体調が整って来ることや、冬に備え栄養を蓄えようとする動物的本能で食欲がぐんとアップします。これが「食欲の秋」の由来となっています。たくさんのおいしい旬の食べ物と本能からくる食欲の秋は、苦手な食べ物がある子どもにとっては、好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。無理強いせず、楽しい雰囲気と一緒に食べながらすすめてみましょう。

新米

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせておいしくいただきます。

しいたけ

食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのははっきりしているものを選ぶのがコツ。

秋が旬の食材

りんご

パクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化に効果的で、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

さといも

パクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化に効果的で、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

栗

ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。

天高く
馬肥ゆる
秋です！



< はるさめスープ >

作り方

- 1) はるさめを熱湯でゆでて戻したら食べやすい長さにカットする
- 2) オクラはゆでて、5～8mmの輪切りにする（レンジでチンしてもOK!）
- 3) お湯を沸かし、中華あじ・しょうゆで味を調えたら、ごま油を加えて火をとめる
- 4) 器に、はるさめとオクラを入れて3)を注いでできあがり

材料 2人分

乾) はるさめ	5g
オクラ	2本
中華あじ	1.8g
しょうゆ	0.5g
お湯	240g
ごま油	0.2g



< ピザトースト >

材料 2人分

食パン	2枚
玉ねぎ（スライス）	30g
エリンギ（千切り）	10g
ピーマン（薄い輪切り）	5g
オリーブ油（サラダ油）	3g
ベーコン（短冊切り）	10g
トマトケチャップ	30g
上白糖	3g
しょうゆ	2g
バター	3g
シュレットチーズ	15g
パセリ（みじん切り）	少々

A

作り方

- 1) フライパンにオリーブ油をひき、ベーコン・玉ねぎ・エリンギを炒めて、玉ねぎがしんなりしたら調味料のAを加える
- 2) 1) がひと煮たちしたら火を止めて、バターを加えてピザソースを作る
- 3) 食パンに2) のピザソースをぬり、ピーマンをのせてシュレットチーズをかけたら、パセリをちらす
- 4) 3) をトースターでチーズがとけるまで焼いてできあがり

< つくねの照り焼き >



材料 2人分

鶏ひき肉	100g
清酒	1g
玉ねぎ（みじん切り）	20g
にんじん（みじん切り）	10g
生しいたけ（みじん切り）	5g
塩こしょう	少々
サラダ油	2g
大葉（みじん切り）	1枚
上白糖	1g
しょうゆ	2g
みりん	1g
サラダ油	3g
上白糖	2g
しょうゆ	5g
みりん	0.5g
水	少々

A

たれ

作り方

- 1) 小鍋にたれ用の調味料を入れてひと煮たちさせておく
- 2) みじん切りにした玉ねぎ・にんじん・しいたけをサラダ油でしんなりするまで炒めて塩こしょうをふる
- 3) 2) の粗熱がとれたら、鶏ひき肉と清酒・大葉を混ぜ合わせる
- 4) 3) にAを加えてさらに混ぜる
- 5) 4) を小判型に形成し、サラダ油をひいたフライパンで火が通るように焼く
- 6) 5) が焼けたら、1) のたれをからめてできあがり

< ピラフ >

材料 お米2合分

精白米	2合
水（炊飯器の2合目までの水量）	
玉ねぎ（みじん切り）	100g
にんじん（みじん切り）	20g
ピーマン（みじん切り）	20g
ベーコン（短冊切り）	90g
オリーブオイル	2.5g
食塩	1.2g
コンソメ	2.5g

作り方

- 1) お米を研ぐ
- 2) 炊飯釜に研いだお米と2合の目盛りまでの水を加える
- 3) フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコン・玉ねぎ・にんじんを炒める
- 4) やさいがしんなりしたら、2) に加える
- 5) さらに4) に食塩・コンソメ・バターを加えて炊飯する
- 6) 炊き上がったら、ボイルしたピーマンを混ぜてできあがり

