



10月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和4年 10月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	土		運動会					
3	月	3日ヨーグルト かし 17日牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き マカロニサラダ ピンズスープ	白身魚 ベーコン シーチキン 水煮大豆	ミニクワッサン マカロニ じゃが芋	キャベツ 人参 きゅうり セロリ 玉葱 パセリ	3日ぶどう かし かえりちりめん 17日梨 かし かえりちりめん	野菜類
4	火	牛乳 かし	おにぎり 鶏肉のからあげ ごぼうのきんぴら しらすあえ かぼちゃの甘煮 果物	鶏もも肉 しらす干し	米 こんにゃく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ みかん	パック牛乳 ミニパン	野菜類 豆類
5	水	牛乳 かし	パン スペイン風オムレツ(トマトソース) わかめとコーンのサラダ 白菜スープ	ベーコン 卵	テーブルロール じゃが芋	トマト 玉葱 人参 きゅうり わかめ 白菜 キャベツ コーン(粒)	りんご かし	野菜類 種実類
6	木	牛乳 かし	しろごはん いんげんのごまあえ 豚汁 6日煮魚 里芋の煮物 20日大豆の五目煮 ミートボール甘煮	豚こま切 いんげんまめ 6日白身魚/青魚 20日水煮大豆 ミートボール	米 じゃが芋 さつまいも 8日里芋 20日こんにゃく	キャベツ 人参 大根 ごぼう 小葱 玉葱 20日昆布	オレンジジュース バナナ かし	野菜類
7	金	牛乳 昆布 かし	パン 中華風ローストポーク ポテトサラダ キャベツのスープ	豚肉(ひれ) シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし	梨 かし	豆類 野菜類
8	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 キャベツのおかかあえ 果物	むきえび ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ		卵類 種実類
11	火	11日牛乳 りんご 25日牛乳 バナナ	パン ピーナツあえ かぼちゃスープ 11日魚の香草焼 25日鶏肉のマーマレード焼	11日鮭 25日鶏もも肉 ベーコン	テーブルロール	ほうれん草 キャベツ 人参 かぼちゃ パセリ 玉葱 しいたけ もやし	11日おむすび 25日柿 かし	いも類
12	水	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
13	木	100%ジュース かし	パン スパゲティサラダ コーンスープ 13日豆腐のハンバーグ 27日豆腐のハンバーグ(きのこソース)	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ コーン(粒) 27日えのきたけ しめじ	りんご 昆布 かし	野菜類
14	金	牛乳 かし	カレーライス 白菜とりんごのサラダ ししゃも 14日ひじきと大豆の煮物 28日ポークピンズ	牛こま切 ししゃも 水煮大豆 13日油揚げ 27日豚こま切	米 じゃが芋 13日こんにゃく	人参 りんご 白菜 きゅうり 玉葱 13日ひじき	ヨーグルト バナナ かし	種実類
15	土	牛乳 かし	きつねうどん キャベツのごまあえ うずら煮豆 果物	油揚げ うずら豆	うどん	人参 キャベツ 玉葱 きゅうり 小葱 柿		いも類
18	火	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼き 納豆あえ とうがんと豆腐のスープ	卵 かにかま ロースハム 納豆 豆腐	米	ほうれん草 人参 キャベツ 冬瓜 えのきたけ 小葱	柿 かし	野菜類 いも類
19	水	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)					
21	金	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き 和風サラダ スキムスープ	鶏もも肉 水煮大豆 かにかま ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 ひじき 小葱 キャベツ パセリ	梨 スルメ かし	魚介類 野菜類
24	月	牛乳 かし	わかめごはん 魚のみぞれ煮 春雨のあえもの けんちん汁	白身魚/青魚 ロースハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	人参 きゅうり ごぼう 玉葱 大根 小葱	りんご かし	種実類
26	水	牛乳 かし	おにぎり 魚かおり揚げ さつまいも甘煮 れんこんきんぴら ごまあえ 果物	白身魚	米 こんにゃく さつまいも	れんこん キャベツ ほうれん草 人参 みかん のり	パック牛乳 ミニパン	肉類 豆類
31	月	牛乳 オレンジ	パン 魚のごま焼 わかめとコーンのサラダ 麻婆豆腐	白身魚 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン	きゅうり レタス 玉葱 パセリ なら ねぎ わかめ	かぼちゃケーキ	いも類

食欲の秋です

秋を迎えました。山々の紅葉も次第に鮮やかさを増しています。また、夜には静かな涼しさが郷愁を誘います。実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて季節の恵を楽しみましょう。

秋の旬の食材



さつまいも

芋の中でも多くの食物繊維が含まれていて腸内環境を整えてくれます。



さといも

カリウムが豊富で、芋のなかでも低カロリー。独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。



りんご

整腸作用、排便効果があり血糖値の正常化にも効果的で肥満や糖尿病予防にも役に立ちます。



柿

ビタミンCが豊富でみかんの約2倍。カロテンも豊富に含まれています。



栗

栄養価も高く、いも類(生)よりも多くエネルギーがとれる優れた食材です。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれています。ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪防止、便秘解消にも効果的です。



さんま

さんまにはEAPとDHAがたっぷりです。EAPには血をサラサラにする効果があり、DHAには精神の安定効果があります。疲れた目を癒す効果、記憶学習の能力を高める効果があります。

給食献立にも取り入れています。是非、秋の旬の食材をご家庭でも食べてみて下さいね。

空弁当

空弁当