



# 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5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		
2	月	牛乳 かし	ゆかりごはん ごまあえ ふのすまし汁 こんにやくと厚揚げの煮物 2日中華風ローストポーク 30日肉じゃが	厚揚げ 豆腐 2日豚肉(ひれ) 20日牛こま切	米 ふ こんにやく 30日じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 三つ葉	梨 かし	野菜類
3	火	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き スパゲティサラダ ビーンズスープ	白身魚 卵 シーチキン 水煮大豆 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	パセリ きゅうり 人参 キャベツ セロリ 玉葱 アーモンド	りんご かし スルメ	野菜類
4	水	100%ジュース かし	わかめごはん 春雨のあえもの けんちん汁 4日筑前煮 20日大豆の五目煮 ミートボール甘煮	ロースハム 豆腐 4日鶏ももこま切 18日水煮大豆 ミートボール	米 春雨 4日里芋 じゃが芋 こんにやく	きゅうり 人参 大根 玉葱 小葱 ごぼう れんこん 18日昆布	ぶどう かし	野菜類
5	木	牛乳 昆布 かし	パン ちくわのいそべ揚げ 里芋の煮物 チキンサラダ 白菜スープ	ちくわ 卵 ベーコン ささみほぐし身	テーブルロール 里芋	キャベツ きゅうり 青のり パセリ 白菜 もやし 人参	さつま芋マフィン	豆類 野菜類
6	金	牛乳 かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 ドレッシングサラダ ししやも	牛こま切 ししやも 水煮大豆 油揚げ	米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 ひじき キャベツ トマト きゅうり みかん	ヨーグルト バナナ かし	卵類 種実類
7	土	運動会						
10	火	牛乳 かし	ゆかりごはん 海の幸卵焼き 納豆あえ 豚汁	かにかまフレーク ロースハム 厚揚げ 卵 納豆 豚こま切	米 じゃが芋	ひじき 大根 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ 小葱	梨 かし かえりちりめん	種実類
11	水	ヨーグルト かし	パン 魚の香草焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	生鮭 卵 シーチキン	ミニクロワッサン じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ もやし コーン缶(クリーム)	りんご かし	肉類 豆類
12	木	牛乳 かし	おにぎり 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋の甘煮 しらすあえ ごぼうのキンピラ 果物(みかん)	鶏もも肉 しらす干し	米 こんにやく さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう のり みかん	パック牛乳 ミニパン	野菜類 豆類
13	金	牛乳 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	まるまるダース じゃが芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ コーン(粒)	オレンジジュース バナナ かし	種実類 野菜類
14	土	牛乳 かし	きつねうどん キャベツのごまあえ じゃが芋ソテー 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 キャベツ きゅうり ピーマン えのきたけ		いも類
16	月	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ
19	木	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)					
20	金	牛乳 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 ベーコン かにかまフレーク	テーブルロール じゃが芋	人参 キャベツ ごぼう 玉葱 小葱 きゅうり ひじき	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
21	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	ベーコン えび かつを節	スパゲティ じゃが芋	キャベツ 人参 しめじ 玉葱 えのきたけ ピーマン		豆類 野菜類
23	月	牛乳 かし	パン スペイン風オムレツ ピーナツあえ かぼちゃスープ	卵 ベーコン	コッペパン じゃが芋	玉葱 トマト しいたけ ほうれん草 人参 キャベツ かぼちゃ	りんご 昆布 かし	魚介類
24	火	牛乳 かし	おにぎり 鶏肉からあげ かぼちゃ甘煮 れんこんきんぴら ごまあえ 果物	鶏もも肉	米 こんにやく	れんこん キャベツ ほうれん草 人参 かぼちゃ	パック牛乳 ミニパン	いも類 豆類
26	木	牛乳 かし	カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししやも	牛こま切 豚こま切 ししやも 水煮大豆	米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	柿 かし	野菜類
31	火	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	ミニ牛乳パン	きゅうり レタス 玉葱 パセリ なら ねぎ わかめ	かぼちゃクッキー	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。

### よく噛んで食べよう

よく噛むと体によいことがたくさんあります。

☆食べすぎを防ぐ

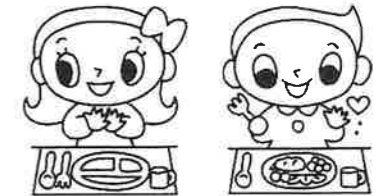
☆脳の働きが活発になる

☆虫歯を防ぐ

☆胃の働きが良くなり、消化吸収されやすくなる

☆口の周りの筋肉が鍛えられることで言葉の発音がよくなる

☆唾液がたくさんでて、食べ物の味がよくわかりおいしく感じる



早食いや噛まずに飲み込んでしまう子もいるので、おうちでもたくさん噛んで食べるようにお子さんに声をかけてあげてください。

### 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。



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。