

2016年10月 給食予定献立

あゆみ保育園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる	
1 土		おべんとうもち					
3 月	ちーず	さといものそぼろに きやべつやしそあえ みそしる	かき ・ さくつとあられ	とりみんち、 ぶたにく、みそ	こめ、さといも	とうがん、にんじん、 きやべつ、ゆかり えのき、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
★ 4 火	さくつとあられ	ぶたのしょうがやき (♪こまきれにくのこみ) ぶろっこりーのおかかあえ みそしる	りんごけーき	ぶたにく かつおぶし みそ	こめ	しょうが ぶろっこりー、にんじん、 だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ	
★ 5 水	ぶどう	ぎゅうにくとごぼうのしぐれに だいこんときゅうりのあえもの すましじる	♪ぼとてふらい	ぎゅうにく とうふ	こめ、こんにやく	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 だいこん、きゅうり しいたけ、みつば	
6 木	せんべい	しよくぼん くりーむしちゆー いたりあんさらだ なし	ちーず ・ くらっかー	とりにく、ぎゅうにく、くりーむしちゆー	しよくぼん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、かりふらわー れたす、きゅうり、ぶちとまと なし	
7 金	むらさきいも ちっぶ	◇さんまのしおやき やさいのしらあえ のっぺいじる	こめぼんぼう	さんま とうふ	こめ かたくりこ、さといも	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
8 土		うんどうかい					
10 月		たいいくのひ					
11 火	かぼちゃぼーろ	◇ぶたばらときやべつのためもの せんざりだいこんのまよねーずあえ みそしる	まかにの きなこあえ	ぶたにく つな、まよねーず みそ	こめ	きやべつ、にんじん、たまねぎ、しめじ、 きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり もやし、にんじん、たまねぎ	
★ 12 水	♪よーぐると	いかとだいこんのうまに あおなとあつあげのあえもの みそしる	ぶどう ・ きらずあげ	いか、ちくわ あつあげ、 とうふ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、 ほうれんそう、こまつな、にんじん わかめ、ねぎ	
★ 13 木	むらさきいも せんべい	さつまいもごはん からあげ おんやさい みそしる	けーき	とりにく みそ、あぶらあげ、	こめ、さつまいも かたくりこ	にんじん、 ぶろっこりー、かりふらわー、きやべつ、にんじん、 たまねぎ、にんじん、わかめ	
14 金	ふわふわちっぶ	かれいのぼんこやき じゃーまんぼとと ぶちとまと すーぶ	♪くだものぜりー	からすがれい べーこん	こめ、ぼんこ じゃがいも	ばせり ぶちとまと ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、	
15 土		おべんとうもち					
17 月	ちーず	◇がんとだいこんのもの あおなときこのあえもの とんじる	なし ・ せんべい	がんも ぶたにく、みそ	こめ、こんにやく さといも	だいこん、にんじん、 ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ、 だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ	
18 火	あかちゃん せんべい	にくわかめうどん さつまいもてんぶら おんやさい	♪びすこ	ぎゅうにく、かまぼこ	うどん さつまいも、てんぶらこ	わかめ、ほししいたけ、ねぎ、にんじん、 ぶろっこりー、にんじん、きやべつ	
★ 19 水	うのはなくつきー	すきやきふうに きやべつとつなのあえもの みそしる	おこのみやき	ぎゅうにく、あつあげ、 つな とうふ、みそ	こめ、ふ、じゃがいも、こんにやく	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、たまねぎ、 きやべつ、にんじん、 なめこ、ねぎ	
★ 20 木	りんご	ほいこうろう もやしのなむる すーぶ	じゃことーすと	ぶたにく ごまあぶら ごま	こめ	きやべつ、にんじん、たまねぎ もやし、にんじん、きゅうり わかめ、	
三上山 遠足⑤ お弁当もち	21 金	むらさきいも ちっぶ	あげさばのおろしに はくさいのあつさりづけ けんちんじる	♪みにみれー びすけつと	さば とりにく、とうふ	かたくりこ さといも、かたくりこ、	だいこん、ねぎ、しょうが はくさい、にんじん、 だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
22 土		おべんとうもち					
★ 24 月	せんべい	かれーらいす ふくじんづけ こーんさらだ りんご	くりむしぼん	ぎゅうにく、かれーらう、すきむみるく	こめ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、にんじん、ふくじんづけ れたす、きゅうり、にんじん、こーん、 りんご	
25 火	♪よーぐると	◇ししゃものてんぶら ぶろっこりー ごもくひじきのもの みそしる	かき ・ せんべい	ししゃも だいず、ちくわ、あぶらあげ、 みそ	こめ、てんぶらこ	ぶろっこりー ひじき、にんじん、こんにやく にんじん、だいこん、きやべつ	
26 水	うのはなくつきー	ようふうあつやきたまご べんねのとまといため すーぶ	♪さかなつこ ・ ちーず	たまご、つな べーこん	こめ まかに	ちんげんさい、にんじん、 とまと、びーまん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、みつば	
★ 27 木	てつしお せんべい	ぶたにくとかぶのもの もやしときゅうりのあえもの みそしる	くつきー	ぶたにく あぶらあげ、	こめ	かぶ、にんじん、しめじ、 もやし、きゅうり、にんじん、 はくさい、にんじん、たまねぎ	
28 金	なし	さけのしおやき こうやどうふとあおなのあえもの みそしる	♪よーぐると	さけ こうやどうふ みそ	こめ	ほうれんそう、こまつな、にんじん、 だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ	
29 土		おべんとうもち					
31 月	あかちゃん せんべい	とりのおーばんやき ばんがきんさらだ きやべつ すーぶ	とろべー ・ ♪かりんとう	とりにく ろーすはむ、まよねーず	こめ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、きやべつ とまと、きやべつ、たまねぎ、にんじん、	

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、0・1歳児の配慮をしています。
 ()の食材を使用しています。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



さわやかな実りの季節がやってきました！暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増しますね！秋に摂れる魚には脂がのっけていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。美味しい果物もたくさんあります！収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！！また食べ物を味わう際に必ず行う「噛む」ことについてご紹介します！！

かむことの大切さ！！

よく噛むことは大切といわれますが、果たして噛むことによってどんな効果があるのかご存知ですか？

噛むことの効果 《ひみこのはがーぜ》

- ひ 肥満を予防する・・・唾液の分泌がよくなり、消化・吸収しやすくなる。満足感を感じさせる。
- み 味覚の発達を助ける・・・舌の味蕾(みらい)細胞を刺激する。
- こ 言葉の発音をはっきりさせる・・・口の中を潤し、発音を円滑にする。
- の 脳の発達を促す・・・脳の血液循環を促す。
- は 歯の病気を予防する・・・唾液には殺菌効果があります。
- が がんを予防する・・・唾液の中の発がん物質を抑制する酵素が、がんを予防する。
- い 胃の調子をよくする・・・唾液の中の酵素アミラーゼが消化を助け、胃腸の負担を軽くする
- ぜ 全力投球できる・・・噛む力であごを強くするため、歯を食いしばることができる。



このように、噛むことによってさまざまな効果を得られます。噛むことを意識できる比較的かたい食材として根菜類や、りんご、梨、柿など秋から冬にかけての旬野菜や果物を是非、ご家庭でも取り入れて下さい！！

～旬の食材～

- 柿・・・熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめますね。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍も含まれています！
- 大豆・・・大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーです。豆腐や納豆、醤油など加工品としても活躍します！
- りんご・・・そのまま食べる他にも、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果などが期待できます。
- さんま・・・秋はさんまの脂の割合が多く、最も美味しい季節ですね。EPAやDHAが多くふくまれます。

～レシピ～

<揚げさばのおろし煮>

材料	分量
さば	4切れ
片栗粉	適量
大根	1/6切れ
ねぎ	適量
しょうが	1かけ
だし汁	100ml
砂糖	小さじ1杯
醤油	小さじ2杯
みりん	小さじ2/3杯

作り方

- ①鯖に片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ②ねぎは小口切りにし、大根はすりおろす
- ③鍋にだし汁、調味量をいれ、煮立たせる
- ④②を入れ、味を調える
- ⑤①をさっと煮る



<クッキー>

材料	分量
小麦粉	300g
B.P	大さじ1/2
無塩バター	200g
上白糖	120g
卵	3個

作り方

- ①バターをクリーム状に練り、砂糖を入れ混ぜる
- ②卵を入れ混ぜる
- ③小麦粉とB.Pを振るい入れさっくり混ぜる
- ④円盤型に形をととのえ、シートの上に並べていく
- ⑤180℃に予熱したオーブンで10から15分焼く



3.P...ベーキングパウダー

