

# 2016年10月 給食予定献立

渋川あゆみ保育園

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 きゃべつとしそあえ ぶたにくとえのきのみそしる	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 きゃべつ、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 ぶろっこりーのおかかあえ だいこんのみそしる	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 とうふのすましじる	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 くりーむしちゅー 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、くりーむしちゅー	しよくぼん じゃがいも てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、かりふらわー、ぐりんびーず れたす、きゅうり、ぶちとまと なし
7 金	むらさきいも ちっぷ	◇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 とりにく	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	◇ぶたばらときゃべつのためもの せんぎりだいこんのまよねーずあえ もやしのみそしる	まかろにの きなこあえ	ぶたにく つな みそ	こめ まよねーず	きゃべつ、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 とうふのみそしる	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 たまねぎのみそしる	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 てづくりどれっしんぐ	にんじん ぶろっこりー、かりふらわー、きゃべつ、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ
14 金	ふわふわちっぷ	かれないのぼんこやき じゃーまんぼてと ぶちとまと ちんげんさいのすーぶ	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	ぼせり 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	◇がんもとだいこんのもの あおなとこのあえもの 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 さつまいもてんぷら 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、てんぷらこ	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、きゃべつ
19 水	うのはなくつきー	すきやきふうに きゃべつとつなのあえもの なめこのみそしる	おこのみやき	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ 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 きゃべつ、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 わかめのすーぶ	じゃことーすと	ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、びーまん もやし、にんじん、きゅうり わかめ
21 金	むらさきいも ちっぷ	あげさばのおろしに はくさいのあっさりづけ 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	こめ、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、かれーるう、すきむみるく	こめ、じゃがいも てづくりどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく、りんご 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	◇ししゃものてんぷら ぶろっこりー ごもくひじきののもの やさいのみそしる	かき ・ せんべい	ししゃも だいや、ちくわ、あぶらあげ みそ	こめ、てんぷらこ こんにやく	ぶろっこりー ひじき、にんじん にんじん、だいこん、きゃべつ
26 水	うのはなくつきー	ようふうあつやきたまご ぺんねのとまといため おにおんすーぶ	♪さかなつこ ・ ちーず	たまご、つな べーこん	こめ まかろに	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 はくさいのみそしる	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 こうやどうふとおおなのあえもの だいこんのみそしる	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	とりのおーぶんやき ぱんぷきんさらだ きゃべつ やさいとまとのすーぶ	とろべー ・ かりんとう	とりにく るーすはむ	こめ まよねーず	かぼちゃ、きゅうり、にんじん きゃべつ とまと、きゃべつ、たまねぎ、にんじん、ぼせり

お芋ほり  
遠足  
③④

誕生会

三上山  
遠足⑤  
お弁当

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。  
 \* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。  
 \* 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。  
 \* 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に寒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(4人分)
さば	4切れ
小麦粉	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

B.P・・・ベーキングパウダー

#### 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

