

2017年10月 給食予定実施献立

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
2月	ふわふわちつぶ	◇とりとだいこんのてりに こまつなとじゃこのいそあえ たまねぎのみそしる	りんご ・ うのはなくつきー	とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん こまつな、あおさ たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
3火	ぶどう	さぬきうどん(かがわけん) ひじきのかきあげ おんやさい	さつまいもむしばん	かまぼこ、ぎゅうにく	うどん てんぷらこ じゃがいも、ごまどれっしんぐ	わかめ、ねぎ ひじき、たまねぎ、にんじん、えだまめ きやべつ、にんじん
4水	あかちゃん せんべい	〈おつきみらんち〉 まんげつめだまやき うさぎのおんやさい きやべつのすーぶ ちーず	つきみだんご	たまご ぼーるいうんなー ちーず	こめ じゃがいも	ぶろっこりー きやべつ、たまねぎ、にんじん
5木	ちーず	ろーるばん びーふしちゅー にそわーずふうさらだ なし	おにぎり	ぎゅうにく たまご、ろーすはむ	ろーるばん じゃがいも、びーふしちゅーるう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす れたす、きゅうり、にんじん
6金	べびーはーす	ほきのにつけ ごもくおから ぶたにくとだいこんのみそしる	よーぐると	ほき おから、あぶらあげ、とりにく ぶたにく、みそ	こめ	にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
7土		おべんとうもち				
9月		たいいくのひ				
10火	なし	とうふのちゅうかに はるさめさらだ わかめすーぶ	まかろにの きなこあえ	とうふ、ぶたにく ろーすはむ	こめ かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら ごま	にんじん、はくさい、ちんげんさい、ほししいたけ、にんにく きゅうり わかめ
11水	よーぐると	だいちかかれー ふくじんづけ いたりあんさらだ ぶどう	まろんけーき	とりにく、だいち、すきむみるく	こめ じゃがいも、かかれーるう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ れたす、きゅうり、ぶちとまと ぶどう
12木	ばなな	◇あげさばのおろしに あおなのあえもの さつまじる	おしゃぶりこんぶ ・ せんべい	さば ぶたにく、とうふ、みそ	こめ こむぎこ さつまいも	だいこん、ねぎ、しょうが こまつな、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ
13金	うのはなくつきー	かぼちゃぐらたん しーざーさらだ ぶちとまと こんそめすーぶ	こめぼんぼう	とりみんち、ちーず ペーこん	こめ まかろに、こむぎこ、ばたー くるとん、しーざーどれっしんぐ	かぼちゃ、たまねぎ れたす、きゅうり ぶちとまと たまねぎ、にんじん、ぼせり
14土		幼児 運動会				
16月	ふかしいも	さんまのしおやき さといものそぼろに はくさいのみそしる	びすこ	さんま とりみんち あぶらあげ、みそ	こめ さといも、かたくりこ	にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ
誕生会 17火	かぼちゃぼーろ	みーとろーふ ぐりーんさらだ ぶちとまと じゃがいものすーぶ	けーき	あいびきみんち、たまご	こめ ぼんこ わごまどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぶらうんまつしゅるーむ、ほわいとまつしゅるーむ れたす、きゅうり、ぶろっこりー ぶちとまと たまねぎ、にんじん、ぼせり
18水	ちーず	◇けいちゃんやき(ぎふけん) かきのしらあえ(ならけん) ふとほうれんそうのすましじる	なし ・ かりんとう	とりにく、みそ とうふ	こめ ふ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、にら、にんにく かき、しめじ、ほししいたけ、こんにやく ほうれんそう
19木	むらさきいも せんべい	しよくばん かぼちゃのころつけ かいそうさらだ こーんすーぶ	いきなりだんご (くまもとけん)	きんときまめ、くろめ、だいち えび	しよくばん ぼんこ、こむぎこ あおじぞどれっしんぐ くるとん、こーんすーぶのもと	かぼちゃ れたす、きゅうり、かいそう
20金	ばなな	くろまめごはん(ひょうごけん) きぬあげのきのこあんかけ ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	みれーびすけつと	くろまめ きぬあげ とりにく、とうふ	こめ かたくりこ ごま さといも、かたくりこ	しいたけ、えのき、たまねぎ ほうれんそう だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
21土		乳児 運動会				
23月	てつしおせんべい	きのこのくりーむばすた やさいのまりね もやしのすーぶ ばなな	さつまいもの よーぐるとあえ	とりにく、ぎゅうにく ろーすはむ	すばげていー、こむぎこ、ばたー まりねどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、まいたけ、ぶらうんまつしゅるーむ れたす、きゅうり、にんじん もやし、にんじん、たまねぎ ばなな
24火	りんご	そーすかつどん(ふくいけん) まめとひじきのつなさらだ とうふとわかめのみそしる	よさかなつこ ・ せんべい	ぶたにく、たまご ひよこまめ、だいち、しーちきん とうふ、みそ	こめ、こむぎこ、ぼんこ、うすたーそーす まよねーず	きやべつ ひじき、こーん わかめ、ねぎ
25水	よーぐると	◇はつぼうさい もやしのなむる かきたまじる	おにおんと ペーこんの すこーん	ぶたにく たまご	こめ かたくりこ ごまあぶら かたくりこ	はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、きくらげ、しょうが もやし、にんじん、きゅうり ねぎ
26木	むらさきいもちつぶ	さけとやさいのちーずやき ませどあんさらだ だいこんとわかめのすーぶ	かき ・ きらずあげ	さけ、ちーず	こめ さつまいも、まよねーず	たまねぎ、しめじ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう だいこん、にんじん、わかめ、みつば
27金	さくつとあられ	きのこごはん にくだんごじる だいちとごさかなのあげあえ みかん	くだものぜりー	あぶらあげ、とりにく とりみんち、ぶたみんち、たまご だいち、かえりちりめん	こめ はるさめ こむぎこ	にんじん、しいたけ、しめじ にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ あおのり みかん
28土		おべんとうもち				
30月	かき	にくじゃが だいこんのすのもの ほうれんそうのみそしる	まりーびすけつと	ぎゅうにく みそ	こめ じゃがいも ふ	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげんまめ だいこん、にんじん、わかめ ほうれんそう、にんじん
31火	せんべい	〈はろういんらんち〉 じゃつく・お・らんたん ごはん はやしらいす おんやさい	かぼちゃぱりん	ぎゅうにく	こめ、ばたー はやしるう ぎょうざのかわ じゃがいも	いんげん、のり、たーめりつく にんじん、たまねぎ、たけのこ、とまと、ぐりんびーす にんじん、ぶろっこりー

* _____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。

* (県名)のついている献立名はその県の郷土料理です。

* □は保育園で作る手作りおやつです。

* 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。


* 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。




過ごしやすい日が多くなり、コスモスや彼岸花がきれいに咲き始めています。「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」...といろいろなことに集中できる心地良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。食事、睡眠をしっかりとり、みんなで元気に楽しく、秋を満喫しましょう！




おいしい秋の味覚 大集合！

さば 


脂がのっておいしい時期です。EPA、DHAが多く含まれています。DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係して

さんま 


胃腸を温め疲労を取り除いたりする効果があり、夏の暑さで疲れた体を回復させるにはぴったりです。

さけ 


疲労回復や美肌効果があるアスタキサンチンが豊富に含まれています。きのこやバターや味噌なども相性抜群ですね。

さつまいも 


焼きいも、お菓子などにも大活躍！ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の中も外もきれいにしてくれま

かき 

熟し加減により、さまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめます。ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍です。

りんご 

そのまま食べてもよし、お菓子やサラダにしてもよし、さまざまに楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用、排便効果が期待できます。

きのこ 

食物繊維、ビタミンB群、D2、ミネラルが豊富に含まれています。うまみ成分も含まれているので、いろんな料理にくわえたいですね。

数種類のきのこを小房に分け、保存袋に入れて冷凍すれば、使いたいときに無駄なく使うことができるのでおすすめです♪

たくさん噛んで食べていますか？



噛んで食べればいいことたくさん

- 1 食べすぎを防ぐ ... 満腹中枢が正常に働く
- 2 消化に良い ... 消化酵素を含む唾液の分泌を促進する
- 3 大脳が活発になる ... 脳の血流が高まり、ブドウ糖や酸素が運ばれる
- 4 歯、口の元気を応援 ... 唾液に含まれるカルシウムやリン酸が歯を再石灰化し、口腔内を清潔に保つ
- 5 味覚が豊かになる ... 食べ物と唾液が混ざること、舌にある味蕾が味を感じやすくなる
- 6 発音をはっきりする ... 噛むことは、顔の筋肉をたくさん使うため、口をはっきり開け、上手に舌を動かし、発音できる
- 7 運動能力を発揮しやすい ... ここの一番の時にしっかり歯を食いしばることで、パワーを発揮できる

噛む力を育てるヒント

- 食材○ 「歯ごたえのあるものを食べましょう」
野菜 ... ごぼう、蓮根、筍、しいたけ、えのき など
魚、海藻 ... イカ、タコ、アサリ、昆布 など
果物 ... りんご、柿、パイナップル など
加工品 ... こんにやく、油揚げ など
- 調理法○
切り方の工夫 ... カレーの具などは大きめに切る、酢の物のきゅうりなどを乱切りにする、野菜をスティック状に切り、オードブルにする
加熱時間を短くする ... 野菜のシャキシャキ感を残した仕上がりに
水分量を少なく ... 食パンをトーストし、カリッとさせる、切り干し大根、干し芋、スルメなどの乾物を利用する
- いろいろな食感を取り入れよう○
料理を一口食べたとき、柔らかいものと硬いものが混在することで、

今月のメニューより



★給食★ 10月18日

柿の白和え

材料(4人分)

柿	1個	下ごしらえ	細めの拍子木切り
しめじ	1/4房		小房に分ける
干しいたけ	2枚		戻して細切り
板こんにやく	1/4枚		茹でて細切り
木綿豆腐	1/2丁		茹でて水切り
すりごま	大さじ1 1/2		

◇だし汁	100ml
醤油	大さじ1
酒	小さじ1
◎砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

- ①鍋にしめじ、しいたけ、こんにやくを入れ、◇を入れ、煮汁がなくなるまで煮、冷ましておく
- ②すりごまと豆腐をよく混ぜ合わせ、◎を加えてさらに混ぜ合わせる
- ③②に、①と柿を加え、和える



★おやつ★ 10月31日

かぼちゃプリン

材料(約8個分)

かぼちゃ(正味)	300g
砂糖	60g
卵	3個
牛乳	330ml
バニラエッセンス	適量

作り方

- ①かぼちゃは茹でて潰す
- ②①に砂糖を加え、よく混ぜる
- ③別のボウルに卵を割りほぐし、牛乳と合わせておく
- ④③と②を混ぜ合わせ、こして器に入れる
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器で、弱火で20分ほど蒸す



10月の郷土料理

給食

3日	香川県	さぬきうどん	
18日	岐阜県	鶏ちゃん焼き	
	奈良県	柿の白和え	
20日	兵庫県	黒豆ご飯	おやつ
24日	福井県	ソースカツ丼	19日 熊本県
			いきなりだんご



4日の十五夜のお月見ランチや、31日のハロウィンランチなど、見た目にも楽しい給食を計画しています！お家でも行事について子どもたちとお話してみてください！

