

# 2018年10月 給食献立表

あゆみこども園

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 ちょうしをとのえる
1 月	ふわふわちっぷ	ちくぜんに もやしとこまつなのなっとうあえ とうふとわかめのみそしる	ぼーむくーへん	とりにく なっとう とうふ、みそ	こめ	にんじん、たけのこ、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ もやし、こまつな わかめ
2 火	わしゃあげ	◇にくじゃが ちぐさあえ えのきとふのみそしる	くらっかー ・ ちーず	ぎゅうにく あぶらあげ ふ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん にんじん、きゃべつ えのき、ねぎ
3 水	よーぐると	(きょうとふ)ゆばのあんかけうどん あつあげとなすのでんがく はくさいのあつさりづけ	ふかしいも	とりにく、ゆば あつあげ、あかみそ、みそ	うどん かたくりこ  さつまいも	みつば、しょうが なす にんじん、はくさい
4 木	むらさきもちっぷ	けいちゃんやき あおなとうやどうふのあえもの だいこんとみつばのすましじる	まろんけーき	とりにく、みそ こうやどうふ たまご	こめ  こむぎこ、くり	にんじん、きゃべつ、もやし、にら、にんにく にんじん、こまつな だいこん、しいたけ、みつば
5 金	べびーはーず	すぶた はるさめさらだ ちんげんさいのすーぶ	たまごふしようぶりん	ぶたばらにく ろーすはむ	こめ かたくりこ はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ、ほししいたけ きゅうり ちんげんさい、たまねぎ、しいたけ
6 土		おべんどうもち				
8 月		たいいくのひ				
9 火	むらさきもせんべい	◇さんまのおろしぼんずかけ ひじきとれんこんのあえもの じゃがいものみそしる	まりーびすけつと ・ とろべー	さんま あぶらあげ みそ	こめ  じゃがいも	だいこん にんじん、ひじき、れんこん、いんげん にんじん、たまねぎ、わかめ
10 水	わかめのせんべい	ぶたにくのしょうがやき せんぎりだいこんのあえもの やさいのみそしる	とうふどーなつ	ぶたろーす  みそ、あぶらあげ とうふ	こめ  ほつとけきみつくす	しょうが にんじん、せんぎりだいこん、ほうれんそう にんじん、きゃべつ、だいこん
11 木	よーぐると	ろーるぼん びーふしちゅー つなさらだ りんご	かぼちゃやしぼん	ぎゅうにく つな	ろーるぼん びーふしちゅーるう、じゃがいも ふれんちどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、まつしゅるーむ、ぐりんびーす にんじん、きゅうり、こーん、れたす りんご かぼちゃ
12 金	さくつとあられ	ぶたどん きゅうりのこんぶあえ だいこんのみそしる	ばなな	ぶたばらにく、ぶたこまにく みそ	こめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ にんじん、きゅうり、こんぶ にんじん、だいこん、ねぎ、わかめ
13 土		うんどうかい (3・4・5さい)				
15 月	ごまなしさかなっこ	はっほうさい きゅうりとささみのごまあえ わかめすーぶ	みれーびすけつと	ぶたばらにく ささみ	こめ かたくりこ ごま ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが にんじん、きゅうり わかめ
16 火	りんご	くりごはん さけのおやき はくさいのにびたし けんちんじる	すいーとほてと	さけ とりにく、とうふ なまくりーむ、ばたー	こめ くり  さといも、かたくりこ さつまいも、ごま	にんじん、はくさい、ほうれんそう にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
17 水	わしゃあげ	◇ぶたばらとこんさいのもの こまつなともやしのあえもの たまねぎのみそしる	おぐらとーすと	ぶたばらにく かつおぶし みそ、あぶらあげ あずき	こめ  しょくぼん	にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん こまつな、もやし にんじん、たまねぎ、わかめ
18 木	かぼちゃぼーろ	みーとすばげてい びーんずさらだ なし	よーぐると	あいびきみんち だいや、ういーこー	すばげてい あおじそどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん、にんにく、とまとかん にんじん、きゅうり、こーん なし
19 金	あかちゃんせんべい	とりとやさいのあげびたし さつまあげとあおなのあえもの もやしのみそしる	こめぼんぼう (乳児:うのはなくつきー)	とりにく さつまあげ みそ	こめ さつまいも	なす にんじん、ほうれんそう にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ
20 土		すまいるすぼーつでー (0・1・2さい)				
22 月	ふわふわちっぷ	◇さばのみそに やさいとひじきのしらあえ のっぺいじる	みるくぼん	さば、みそ とうふ、みそ	こめ ごま さといも かたくりこ	しょうが にんじん、ほうれんそう、ひじき、しいたけ にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
23 火	うのはなくつきー	ちきんなんぼん さんしよくあえ ごまみそしる	さかなっこ ・ さくつとあられ	とりにく みそ、あぶらあげ	こめ まよどれ、かたくりこ ごま、ごまあぶら、さといも	たまねぎ、ばせり もやし、こまつな、こーん にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ
24 水	とろべー	(ぼーすでーらんち) みーとろーふ(でみぐらすすーす) ませどあんさらだ きのこすーぶ	けーき	あいびきみんち  たまご、ぎゅうにゅう、なまくりーむ	こめ ちゅうのうそーす さつまいも、まよどれ  こむぎこ	たまねぎ、まつしゅるーむ にんじん にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう にんじん、たまねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、ばせり いちご
25 木	てつしおせんべい	しょくぼん えびかつ ふれんちさらだ ほとふ	おにぎり	ういんなー	しょくぼん えびかつ ふれんちどれっしんぐ じゃがいも こめ	にんじん、ぶろっこりー、こーん にんじん、たまねぎ、きゃべつ
26 金	さくつとあられ	きのこかれー ふくじんづけ すばげていーさらだ かき	くだものぜりー	とりにく、すきむみるく ろーすはむ	こめ じゃがいも、かれーるう すばげてい、まよどれ	たまねぎ、まつしゅるーむ、しめじ、えりんぎ ふくじんづけ にんじん、きゅうり かき
27 土		おべんどうもち				
29 月	かぼちゃぼーろ	◇とりとじゃがいものほっこりに はくさいのしそあえ ごもくじる	かりんとう	とりにく、あつあげ  みそ	こめ じゃがいも	にんじん、さやいんげん はくさい、ゆかり にんじん、だいこん、しいたけ、こんにゃく、ねぎ
30 火	ばなな	ししやものてんぶら きゃべつのおかかあえ ようふうのみそしる	ばいんちーずくらっかー	ししやも かつおぶし べーこん、みそ くりーむちーず	こめ てんぶらこ  くらっかー	あおのり にんじん、きゃべつ にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ ばいんちつふる
31 水	まんまぼんせん	(はろういんらんち) かぼちゃはんぱーぐ おんやさい きのこのとうにゅうすーぶ	はろういんでぎーと	ぶたにく、とりにく  べーこん、とうにゅう	こめ	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、にんにく かぼちゃ、ぶろっこりー、かりふらわー たまねぎ、しめじ、しいたけ、ばせり

\* 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。  
 \* \_\_\_\_\_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。  
 \* 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。  
 \* □印の食材は職員室前に展示しています。

給食で新しく取り入れる食材  
 園で初めて提供する食材なのでアレルギー反応が出ないか  
 心配な方は給食までにおうちで一度試していただくようお願いいたします。  
 10/3 ゆば



秋は体を動かすのが気持ちいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるタンパク質をしっかりとるようにしましょう。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を食べ、睡眠を十分にとることが大切です。

## お米が美味しい季節になりました

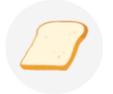


長い間、日本人の主食として私たちの健康を支えてきたお米には、パワーの源になる栄養素がたくさん含まれています。元気に毎日過ごすためにもしっかりご飯を食いたいですね。そこで、ご飯についての紹介します。

### ご飯1杯分 150g 252Kcalに含まれる栄養素



たんぱく質3.8g  
体をつくり、体内でさまざまな働きをする。



脂質0.5g  
体のエネルギーになる。



炭水化物(糖質)55.7g  
体と脳を活発にさせ、エネルギーになる。



亜鉛0.9mg  
皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル。



鉄分0.2mg  
体のすみずみに酸素を運んでくれる。



カルシウム5mg  
骨や歯をつくってくれる。



ビタミンB10.03mg  
疲れた体を元気にする働きがある。



食物繊維0.5g  
おなかの調子を整えてくれる。

### おにぎりをつくろう



お子さんともご家庭で簡単に作れるおにぎり！

少し冷めたご飯をラップにつつんで、くると丸めてみると丸いかわいなおにぎりのできあがり！ふりかけでかわいくトッピングしたり、中に大好きな具を入れて丸めてもOK。まだ、お料理と粘土遊びの区別もつかないような小さな子でも、ご飯をラップに入れてあげれば、あとは丸めるだけで簡単。ぜひ、新米が食べれる季節にやってみてください！



#### 和風ツナマヨおにぎり

ツナ、めんつゆ、マヨネーズを混ぜて、ご飯の真ん中に入れて握る。



#### とろろ昆布おにぎり

ラップにとろろ昆布をのせて、塩おにぎりをその上に乗せて包むように握る。



#### 焼きおにぎり

醤油、和風だし、みりん、ごま油を合わせる。そこにご飯を入れて混ぜて握り、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

### お米についての豆知識



**お米の保存期間**・・・お米は生きていて、常に呼吸しています。そして、お米も野菜と同じように鮮度が大切です。精米された状態で時間が経てばどうしても味は落ちてしまいます。なので、冬場なら2カ月以内、春秋なら1カ月、暑い夏場ならば2週間以内に食べきれぬくらいの量を購入されることがおすすめです。

**お米の保温時間**・・・ご家庭の炊飯ジャーで炊いたご飯。保温時間が5時間を超えるとご飯の味が落ちてしまうことをご存知ですか？しかも、保温時間が6時間になると、もう一度ご飯をたくのと同じ電気代がかかります。

## 今月のメニューより

★給食★10月3日

### 今月の郷土料理『京都府』 『ゆばのあんかけうどん』



(4人分)

#### 材料

・うどん	3玉
・鶏肉	100g
・湯葉	3枚
・三つ葉	5本
・しょうが	1/2片
★薄口醤油	30cc
★酒	45cc
★みりん	15cc
・うどんのだし汁	1500cc
・片栗粉	35g
・水	35g

#### 作り方

- ①だし汁を沸かし、★を入れひと煮立ちさせたら火を止めておく。
- ②鶏肉と湯葉は一口大に切り、三つ葉は1cmに切る。
- ③うどんをゆでる。
- ④①を煮立たせ、鶏肉、湯葉、うどんを入れ煮詰める。
- ⑤片栗粉を水で溶き、とろみをつけ、器に盛る。



湯葉は中国から禅僧によって伝えられました。1200年頃から、禅宗のお寺で精進料理の材料として湯葉が使われ、京都のお坊さんに重宝され、愛され続けています。

### 嗜好調査

#### 質問お答えコーナー



質問：野菜を食べようとしませんかどうしたらいいですか？

回答：無理なく野菜を食べてもらうことが大切です。まずは一口でも野菜を食べられたら、褒めてあげましょう。少しずつお子さんのペースで進めていきましょう。毎日少しでも食べてもらえるように、ハンバーグやパンケーキに野菜を刻んで混ぜたり、人参をすりおろして卵焼きに混ぜてみたり、工夫してみるのも一つの方法です。

