

2019年10月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる	
1	火	ちーず	ういんなー ぶろっこりー ごもくまめ きゃべつのみそしる	じゃがいも、 かたくりこ、 ばたー	ういんなー だいや	こめ	ぶろっこりー にんじん、こんにやく、ほししいたけ、こんに きゃべつ、たまねぎ、にんじん	
2	★	水	かぼちゃ ぼーろ	やさいあんかけやきそば あげぎょうざ しめじとほうれんそうのすーぶ	なし ねじねじあげ	ぶたにく ぎょうざ	ちゅうかめん、かたくりこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん しめじ、ほうれんそう、にんじん
3	木	ぶどう	◇すきやきふうにかつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	まるんけーき	こむぎこ、さとう、 あぶら、たまご、 くり	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ふ にんじん、こんにやく、ほししいたけ、ねぎ かつおうめ きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ	
4	★	金	さくつと あられ	《しゅうかくさいらんち》 さつまいもごはん かつおとだいこんのもの ちんげんさいとちくわのいたためもの きのことどうふのみそしる	よーぐると	さつまいも かつお ちくわ、かつおぶし どうふ、みそ	こめ しょうが、だいこん ちんげんさい しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ	
5	土		おべんとうもち					
7	★	月	りんご	ぶたにくのかりかりやき ぺんねのとまといため ちんげんさいのすーぶ	ぶかし芋	ぶたにく ういんなー	こめ ころんふれーく、まよねーず ぺんねまかに	とまと、たまねぎ、びーまん ちんげんさい、にんじん、たまねぎ
8	★	火	むらさきいも ちつぷ	◇あげさばのおろしに あおなのあえもの いなかじる	ぶかき わしやあげ	さば とりにく、とうふ、みそ	こめ ころんふれーく だいこん、ねぎ、しょうが こまつな、ほうれんそう ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ	
9	水	よーぐると	ほいこうろう ぶむしだいず もやしのなむる わかめすーぶ	すていっくぱい	ほいしーと、 さとう	ぶたにく、みそ だいや とうふ	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、びーまん もやし、にんじん、きゅうり わかめ
10	木	あかちやん せんべい	ろーるばん ぶらうんしちゅー こーんさらだ ぶどう	とうにゆう きなこもち	とうにゆう、すりごま、 くるぎとう、きなこ ぜらちん	とりにく いたりあんどれっしんぐ	ろーるばん びーふしちゅーる いたりあんどれっしんぐ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ぶろっこりー れたす、きゅうり、にんじん、こーん ぶどう
11	金	じゃこ	ひじきごはん あきのすごりたまご さつまじる おれんじ	みれー びすけつと	あぶらあげ たまご ぶたにく、とうふ、みそ	こめ さつまいも	にんじん、ひじき たまねぎ、しめじ だいこん、にんじん、ねぎ おれんじ	
12	土		おべんとうもち					
14	月		たいいくのひ					
15	火	かき	きのこのわふうばすた ませどあんさらだ ちーず こーんすーぶ	ぶさかなつこ ぱりんこ	①じゃこ とりにく ちーず ②ほしのせんべい ぎゅうにゆう	すばげてい さつまいも、まよねーず こーんすーぶのもと	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、にんにく、あおじそ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう ばせり	
16	★	水	ふわふわ ちつぷ	さんまのかばやき ささみとれんこんのおろしあえ さといものみそしる	ぶどう かりんとう	さんま とりささみにく、かつおぶし みそ、あぶらあげ	こめ さといも	れんこん、みずな、にんじん、だいこん たまねぎ、ねぎ
17	木	むらさきいも せんべい	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんぎりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 ほいっくくりーむ	ぶたみんち とうふ	こめ、ごま、ごまあぶら しゅうまいのかわ、ごまあぶら ごまあぶら はるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ きりほしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ ちんげんさい、にんじん、ねぎ、こーん
18	★	金	ちーず	◇とりにくとだいこんのてりに ちんげんさいのいたためもの もやしのみそしる	ばなな	とりにく あぶらあげ みそ	こめ だいこん ちんげんさい、にんじん、しいたけ、しょうが もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ	
19	土		おべんとうもち					
21	月	べびー はーず	ぱんぷきんかれー いたりあんさらだ ばなな	さつまいも むしばん	こむぎこ、 ぎゅうにゆう、 さとう、あぶら、 さつまいも	ぶたばらにく、すきむみるく こめ、かれーるう いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、にんにく、かぼちゃ れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな	
22	火		そくいれいせいでのぎのおこなわれるひ					
23	水	ほしの せんべい	きのこごはん ちくわのいそべあげ にくだんごじる ぶどう	たまごふしょう ぶりん	あぶらあげ、とりにく ちくわ ぶたみんち、とりみんち、たまご	こめ てんぶらこ はるさめ	にんじん、しいたけ、しめじ あおのり にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ ぶどう	
24	★	木	よーぐると	しよくばん ぶさけのかつぷやき かりふらわーとういんなーのさらだ こまつなのすーぶ	おにぎり	こめ、 うめちりふりかけ さけ、ちーず ういんなー ぶたにく	しよくばん まよねーず、かれーこ	たまねぎ、しめじ、ぼぶりか かりふらわー、にんじん、きゅうり こまつな、たまねぎ、にんじん
25	金	なし	◇いりどり あおなときのこのあえもの とうふとわかめのみそしる	こめぼんぼう	とりにく とうふ、みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、ほししいたけ、えだまめ ほうれんそう、こまつな、えのき、しめじ、しいたけ わかめ、ねぎ	
26	土		おべんとうもち					
28	月	おれんじ	ぶたにくのあまからどん さつまいものてんぶら けんちんじる	おしやぶりこんぶ さくつとあられ	ぶたにく とうふ、とりにく	こめ さつまいも、てんぶらこ さといも、かたくりこ	たまねぎ、にんにく、えのき、しらたき だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
29	★	火	ふかしいも	とりのちゅうかむし ひじきとつなのさつといため わんたんすーぶ	ばうむくーへん	とりにく つな わんたんのかわ	こめ しょうが、ねぎ ひじき、こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、きくらげ	
30	水	ちーず	◇あげじゃがのうまに あおなときのこのしらあえ だいこんのみそしる	りんご うのはなくつきー	ぎゅうにく とうふ みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、こんにやく だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ	
31	★	木	てつしお せんべい	《はろういんらんち》おばけちつぷ はろういんぐらたん ぐりーんさらだ きのこすーぶ	れもんらすく	しよくばん、ばたー、 はちみつ、 れもんじる、 さとう	とりにく、ぎゅうにゆう、ちーず こめ ぎょうざのかわ ばたー、こむぎこ、まかに、ばんこ わごまどれっしんぐ	かぼちゃ、たまねぎ れたす、きゅうり、ぶろっこりー しめじ、しいたけ、えのき、にんじん、たまねぎ、みつば

あゆみ

誕生会

* _____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。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * ♪印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。
 * 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。
 * ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
 * 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。

10月 食育だより

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、いろいろな秋がありますね。暑い夏からも少しずつ解放され、秋の訪れを感じるようになりました。秋は、新米・秋刀魚・きのこ・さつまい芋・栗・りんごなど美味しい食材がたくさん出回ります。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、栄養も話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

⑥ごはんを大事に、なるべくきちんとした「だし」を味わう

ごはんもだしも日本人の食の基本です。ごはんをしっかり食べることが大事です。そしてお米ができるまでの過程も伝えましょう。だしは、日本人の味覚「うまみ」の原点です。和食は、健康に最適であると世界で評価されている食事です。なるべく自然なだしを使えるといいですね。ちゃんとだしをとって美味しい味噌汁やすまし汁、薄味の煮物などを味わってみましょう。

来月は、「⑦身近な旬の食材を大事にする」です。

血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

◆赤色群...たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



旬の食材



柿

柿の学名は「ディオスピロス・カキ」と言うそうで、ディオスピロスは神の贈り物と言う意味があるそうです。柿の栄養価はみかんの2倍のビタミンC、緑黄色野菜と同等のカロテンが含まれ、素晴らしい果物であることがこの名がついた一つの理由なのかもしれません。



鮭

秋に脂が乗り、美味しくなります。外国産は柔らかく美味しいですが、国産は身が引き締まり、焼くと香ばしくジューシーです。鮭に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、乳製品や大豆製品とあわせて調理すると良いです。

さつまいも

食物繊維が豊富に含まれていますが、その他にもカロテンやビタミンC、カルシウムなども含まれています。皮の近くには栄養が多く含まれているので、皮ごと加熱し、食するのが良いそうです。



大豆

「畑の肉」とよばれるほど、良質なタンパク質がバランスよく含まれています。消化吸収にも優れ、納豆や豆腐はほとんどが体の栄養になります。様々なものに加工できるのも特徴です。



豚肉の甘辛丼

材料(4人分)	下ごしらえ
豚肉 300g	薄切り
玉ねぎ 中1個	2cm長さに切り、茹でる
しらたき 160g	2cm長さに切る
えのき 1袋	すりおろす
にんにく 小さじ1/2	

◇ 濃口醤油 大2
みりん 小2
砂糖 大1/2

作り方

- ①鍋に油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、しらたき、えのきを加えて炒め合わせる
- ②にんにくと◇を加え、煮含ませる
- ③ご飯の上にかける



揚げ鯖のおろし煮

材料(4人分)	下ごしらえ
生鯖(40g) 8切れ	
小麦粉 適量	
大根 200g	おろす
ネギ 4本程	小口切り
生姜 1片	千切り

◇ だし汁 200ml
砂糖 大2
みりん 小2
酒 小1
醤油 小4

作り方

- ①◇と生姜を鍋に入れ火にかけ、煮立ったら大根おろしを加える
- ②弱火でしばらく煮、ネギを入れて火を止める
- ③小麦粉を鯖につけ、余分な粉を落とし、油で揚げる
- ④③を②に入れ、少しだけ煮る

