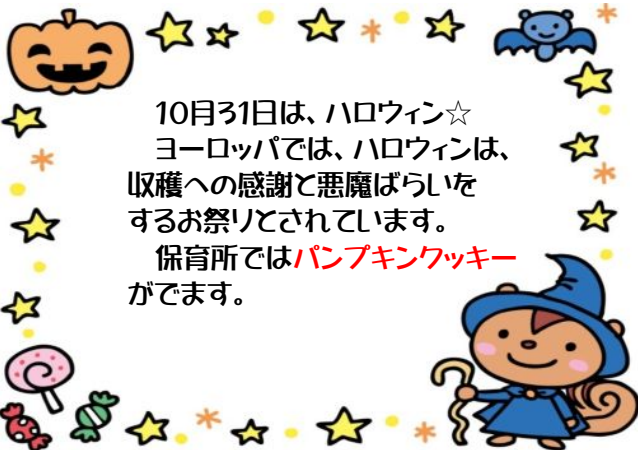




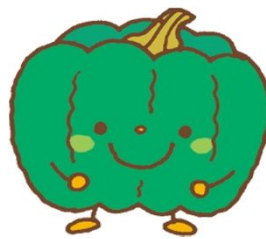
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
2	月	具だくさん汁 ブロッコリーのごま酢和え パナナ	ミルク おかし	豚ロース 厚揚げ 脱脂粉乳	さつまいも ごま 砂糖 おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー パナナ
3	火	鶏のケチャップ焼き 切干サラダ みそ汁 オレンジ	ミルク おかし	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 おかし	玉ねぎ 切干大根 人参 かぼちゃ ねぎ オレンジ
4	水	肉じゃが みそ汁 パナナ	ミルク お月見団子	豚ロース 絹豆腐 きなこ 脱脂粉乳	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ねぎ パナナ
5	木	豚のしょうが焼き みそ汁 りんご	ミルク おかし	豚ロース 脱脂粉乳	砂糖 油 おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ほうれん草 しめじ りんご
6	金	クリームシチュー じゃこともやしのサラダ オレンジ	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり オレンジ
7	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 おかし	えのき 人参 玉ねぎ もやし グリンピース ねぎ パナナ
10	火	ポークビーンズ 春雨サラダ オレンジ	ミルク レモンケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 春雨 ごま マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ レモン果汁
11	水	白身魚の塩焼き 和風サラダ みそ汁 パナナ	ミルク おかし	カレー カニ風味かまぼこ ひじき わかめ 脱脂粉乳	ごま 砂糖 おかし	人参 もやし きゅうり 白菜 玉ねぎ パナナ
12	木	豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ りんご	ミルク おかし	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ りんご
13	金	鶏の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ	ミルク おかし	鶏もも肉 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 マヨドレ おかし	人参 しょうが きゅうり たまねぎ しめじ 大根 ねぎ パナナ
14	土	おでん 小松菜のおひたし パナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 うずら卵 牛乳	じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 おかし	大根 人参 小松菜 えのき パナナ
16	月	鶏ときのこのカレー じゃこともやしのサラダ りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	しょうが しめじ エリンギ 人参 玉ねぎ もやし きゅうり りんご



実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。
りんごやさんまなど給食でも旬を感じられるように、
秋ならではの食材をたくさん使っていこうと思います。
秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、
しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。



10月31日は、ハロウィン☆
ヨーロッパでは、ハロウィンは、
収穫への感謝と悪魔ばらいを
するお祭りとしてされています。
保育所では**パンプキンクッキー**
がです。



かぼちゃは夏に実を結ぶ
野菜ですが、保存が効くため
秋冬にもよく食べられます。
ビタミンA、C、Eが豊富で
体の免疫力を高めてくれます。
これから寒くなる時季に
ぴったりの野菜です。



10月10日は、「10」を目に見立ててつくられた日、**目の愛護デー**です。

目にいい栄養素としてビタミンAがあります☆ビタミンAには、目の粘膜にうるおいを与え、
目の中にある光の強弱を感じる細胞を正常に保つ役割があります。

ビタミンAを多く含む食材には、**緑黄色野菜・卵・シバー**・果物では**ブルーベリー**があります。
ビタミンAを豊富に含む食べ物を知って、意識的にバランスのよい食事をしましょう！

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)	
17	火	肉団子のトマトスープ ひじきとツナのサラダ バナナ	ミルク 大学いも	鶏ひき肉 ひじき ツナ 脱脂粉乳	小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま マヨドレ さつまいも 油 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり バナナ	
18	水	さんまの竜田揚げ 磯辺ポテト 野菜スープ オレンジ	ミルク ヤクルト・おかし	さんま 青のり ヤクルト 脱脂粉乳	じゃがいも 片栗粉 おかし	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しょうが オレンジ	
19	木	ミートローフ かぼちゃのオープン焼き みそ汁 りんご	ミルク おかし	豚ひき肉 ひじき 卵 牛乳 脱脂粉乳	パン粉 マヨドレ オリブオイル おかし	玉ねぎ 人参 しいたけ かぼちゃ えのき 大根 ねぎ りんご	
20	金	 遠足 お弁当をもってきてくださいね♪ 					
21	土	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 おかし	白菜 人参 玉ねぎ 白ねぎ しめじ ねぎ バナナ	
23	月	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 おかし	玉ねぎ 大根 白菜 人参 長ネギ 小松菜 オレンジ	
24	火	白身魚のチーズ焼き キャベツサラダ みそ汁 バナナ	ミルク シュガーサンド	カレイ とろけるチーズ かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 マヨドレ 砂糖 ごま油 食パン マーガリン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ	
25	水	誕生会 もみじごはん 鶏のごま揚げ ブロッコリーのしらす和え みそ汁 りんご	牛乳 おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ごま 片栗粉 小麦粉 油 さつまいも おかし	人参 しょうが ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ りんご	
26	木	麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	ミルク さつまいものケーキ	豚ひき肉 木綿豆腐 ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 ごま マヨドレ 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ	
27	金	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク おかし	牛ロース ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 おかし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ねぎ バナナ	
28	土	豚のしょうが焼き みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 油 さつまいも おかし	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが バナナ	
30	月	具だくさん汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	ミルク チーズ・おかし	豚ロース 厚揚げ チーズ 脱脂粉乳	さつまいも おかし	大根 人参 白菜 もやし 長ネギ ブロッコリー バナナ	
31	火	煮込みうどん ほうれん草のごま和え りんご	ミルク パンプキンクッキー	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 脱脂粉乳	うどん ごま 砂糖 小麦粉 油	えのき 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ りんご	

こどもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。
 秋の味覚のさつまいもやさといもなどは、味付けをしなくても
 煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分おいしく食べることができます。
 微妙な味の違いや食感、甘味や酸味等の味覚は、子どもの頃に育ちます。
 味覚の発達には、普段の食事を薄味にするなど、食材本来の味を
 生かすことが効力的☆種類が豊富にある食材は、いくつか用意して
 食べ比べてみるのもよいですね♪
 感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきますよ。



10月4日(水)はお月見です

日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見を楽しむ風習があります。

このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきているんですよ。



保育園では、4日のおやつにお月見団子が出ます(〇〇)