

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)	
1	水	ごはん ビーフシチュー じゃこもやしらのサラダ りんご	牛乳 おかし・チーズ	牛ロース 生クリーム 牛乳 チーズ じゃこ	油 砂糖 おかし 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ もやし きゅうり りんご	
2	木	ごはん レモンチキン 粉ふきいも みそ汁 パナナ	牛乳 蒸しパン	鶏もも肉 卵 牛乳	砂糖 小麦粉 米 油 じゃがいも ショートニング ホットケーキMIX	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 パナナ	
3	金	鶏ときのこのカレーライス 春雨サラダ りんご	牛乳 おかし	鶏もも肉 ハム 牛乳	油 じゃがいも 春雨 砂糖 おかし ごま	にんにく 生姜 しめじ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ りんご	
4	土	<b>運動会</b>					
6	月	ごはん さばの塩焼き みそ汁 ひじきと大豆の炒り煮 みかん	牛乳 おかし	さば 大豆 牛乳	油 砂糖 じゃがいも おかし 揚げ半	ひじき にんじん たまねぎ ねぎ みかん	
7	火	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ りんご	牛乳 ジャムサンド	豚ロース 大豆 卵 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ マヨドレ 食パン	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり りんご	
8	水	ごはん 豆腐のつくね焼き パナナ ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 煮干し	鶏ひき肉 しぼり豆腐 卵 牛乳	パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま 麩	たまねぎ にんじん 干し椎茸 ほうれん草 しめじ ねぎ パナナ	
9	木	ごはん 肉団子のトマトスープ ごまサラダ りんご	牛乳 マカロニきなこ	鶏ひき肉 ハム きなこ	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン りんご トマト	
10	金	ごはん さんまの蒲焼 ポテトサラダ みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	さんま ハム 牛乳	油 砂糖 じゃがいも マヨドレ 小麦粉	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ みかん	
11	土	ごはん 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 油 じゃがいも おかし	えのき たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ねぎ パナナ	
14	火	ごはん 鮭の塩焼き みそ汁 パナナ ブロッコリーのごま酢和え	牛乳 おかし	鮭 木綿豆腐 牛乳	油 砂糖 ごま おかし	ブロッコリー 人参 たまねぎ しめじ パナナ	
15	水	ごはん レバーのカレー揚げ マッシュポテト 野菜スープ オレンジ	牛乳 おかし	牛レバー 卵 牛乳	片栗粉 じゃがいも おかし	生姜 にんにく 人参 クリームコーン たまねぎ パセリ オレンジ	
16	木	おにぎり きつねうどん ほうれん草おひたし パナナ	牛乳 りんごケーキ	油揚げ 卵 牛乳 かまぼこ	うどん 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	ねぎ わかめ にんじん パナナ りんご たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	



## 給食だより

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。りんごやなし、さんまなど給食でも旬を感じられるように、たくさんの秋ならではの食材を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。

### 旬の食材



かつては、「幻のきのこ」とも呼ばれ、「見つけたら舞うほどうれしい」が名前の由来と伝えられています。歯ごたえ、味や香りがとてもよいきのこです。ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を高めてくれ、料理の際には、油と一緒に使うと吸収率が高まります。他にも、食物繊維が多く便秘などの効果が期待できます。

Q&A. きのこの下ごしらえで正しいのは??

- ① 水に浸ける
- ② 流水で洗う
- ③ 布でふき取る

正解は③ きのこは長時間水に浸けると味や風味が落ちてしまいますので、基本的に水洗いはしません。特に、しいたけは傘の表面に、うまみや香りの成分が詰まっています。汚れがある場合は、ふき取るといいですよ(^u^)

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	金	誕生会 もみじごはん 鶏の唐揚げ 和風サラダ みそ汁 みかん	牛乳 おかし	鮭フレーク 鶏もも肉 牛乳 卵 かにかま 油揚げ	砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 米 発芽玄米	にんじん 生姜 たまねぎ みかん もやし きゅうり コーン わかめ しめじ ねぎ	
18	土	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれん草 もやし パナナ	
20	月	ごはん さばの竜田揚げ コロコロサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	さば 牛乳 ヨーグルト 木綿豆腐	片栗粉 じゃがいも おかし 油	生姜 にんじん きゅうり 枝豆 玉ねぎ ねぎ パナナ	
21	火	ごはん 豚汁 ごま酢和え りんご	牛乳 チーズ・おかし	豚ロース 厚揚げ ハム 牛乳 チーズ	さつまいも 砂糖 ごま 板こんにやく	大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり りんご	
22	水	ごはん 麻婆豆腐 切干しサラダ パナナ	牛乳 スイートポテト	豆腐 豚ひき肉 かまぼこ 卵 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも	たまねぎ にんじん いら えのき しいたけ 切干し大根 きゅうり パナナ	
23	木	カレーライス じゃこともやしのサラダ りんご	牛乳 おかし	牛ロース じゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 りんご もやし きゅうり	
24	金	<b>遠足</b>  <b>お弁当を持ってきてくださいね(^-^)</b> ♪					
25	土	ごはん おでん 小松菜のおひたし パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 牛乳	砂糖 おかし じゃがいも 板こんにやく	大根 にんじん 小松菜 えのきたけ パナナ	
27	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 みかん	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	砂糖 片栗粉 油 さつまいも	えのきたけ にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ みかん	
28	火	ハヤシライス ポテトサラダ りんご	牛乳 おかし	牛ロース 魚肉ソーセージ 牛乳	砂糖 じゃがいも マヨドレ	たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー りんご	
29	水	ごはん ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え パナナ	牛乳 ソファール	鶏ひき肉 卵 牛乳 ソファール 焼き豆腐 油揚げ	小麦粉 砂糖 おかし	たまねぎ 白菜 大根 にんじん ねぎ 小松菜 パナナ	
30	木	ごはん 豆腐の揚げ団子 たたきごぼう わかめスープ みかん	牛乳 ソファール	木綿豆腐 しらす干し わかめ 豚ひき肉 卵 牛乳	ごま さとう 片栗粉 おかし	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう みかん	
31	金	ごはん カレイのオープン焼き 磯辺ポテト 白菜スープ パナナ	牛乳 かぼちゃクッキー	カレイ ベーコン 卵 牛乳	上新粉 油 パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	青のり 白菜 にんじん たまねぎ パナナ かぼちゃ	

**食卓での人との関わりや会話が  
脳を育てる**

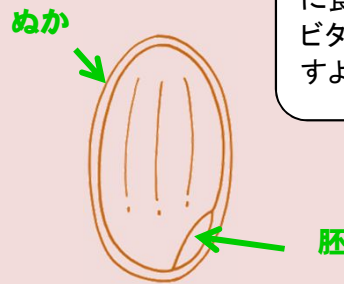
食事の際、テレビや携帯をみていることありませんか？家族で相談してノーゲーム、ノーテレビの時間を作ってみませんか？  
味わう・噛む・会話する・視る・嗅ぐ・聴く・教わる・真似をする・感じる・考えるなどの食卓での活動が脳の多方面にわたる働きを活発にします。  
心がけてみてくださいね(\*^\_^\*)



**～発芽玄米～**

今月の誕生会では、発芽玄米を使用します。玄米は、もみからもみがらだけを取り除いたものです。

精白米よりもはるかに食物繊維が多く、ビタミンB群も豊富ですよ。



**10月31日は「ハロウィン」**

保育所では、ハロウィンにちなんで、「かぼちゃクッキー」が出ます。  
お楽しみに♪

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な野菜です。

