

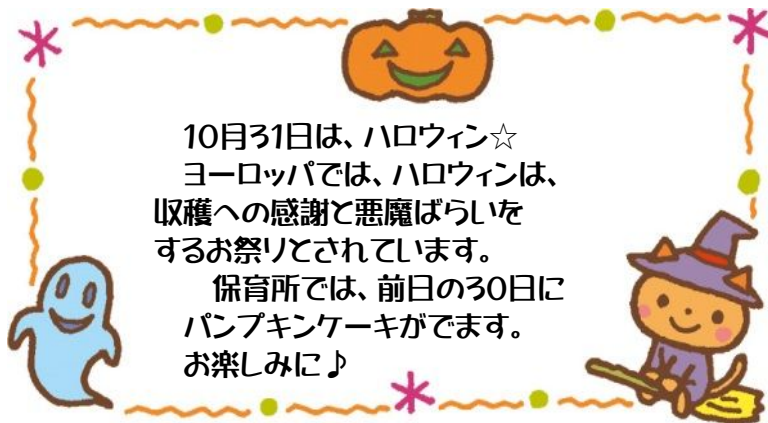


日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1	木	ちゃんこなべ 小松菜のミモザ和え りんご	牛乳 大学いも	鶏ひき肉 焼き豆腐 油揚げ 卵 牛乳	さつまいも 砂糖 油 黒ごま 小麦粉	玉ねぎ 白菜 大根 人参 長ネギ 小松菜 りんご
2	金	鶏ときのこのカレー じゃこもやしのサラダ バナナ	牛乳 チーズ・おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 おかし	しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ
<h3>運動会</h3>						
5	月	麻婆豆腐 切干サラダ オレンジ	ミルク マカロニきなこ	木綿豆腐 豚ひき肉 きなこ カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 いら えのき 切干大根 きゅうり オレンジ
6	火	豚肉とキャベツのみそ炒め 野菜スープ バナナ	ミルク おかし	豚ロース ベーコン 脱脂粉乳	油 砂糖 おかし	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ
7	水	さんまの蒲焼 コロコロサラダ みそ汁 りんご	ミルク おかし	さんま ハム ヨーグルト 枝豆 脱脂粉乳	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも おかし	きゅうり 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ りんご
8	木	焼肉 中華スープ バナナ	ミルク さつまいもの蒸しパン	牛ロース ベーコン 卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 ごま油 春雨 さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし ねぎ バナナ
9	金	煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 脱脂粉乳	うどん 白ごま 砂糖 おかし	えのき ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 人参 りんご
10	土	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	片栗粉 油 砂糖 おかし	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ バナナ
13	火	おでん 小松菜のおひたし みかん	ミルク シュガーサンド	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 食パン マーガリン	大根 人参 板こんにゃく 小松菜 えのき みかん
14	水	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 おかし	白身魚 とろけるチーズ かまぼこ 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ごま油 おかし	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ バナナ
15	木	誕生会 もみじごはん 鶏の唐揚げ 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 発芽玄米 白ごま 小麦粉 片栗粉 油 さつまいも おかし	人参 ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ りんご
16	金	すき焼き風煮 みそ汁 オレンジ	ミルク ヤクルト・おかし	牛ロース 焼き豆腐 ヤクルト 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	白菜 玉ねぎ 人参 白ネギ 糸こんにゃく えのき 小松菜 オレンジ



### 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、前日の30日に  
パンプキンケーキがでます。  
お楽しみに♪

### 旬の食材 柿



- \* ビタミンCやカロテンが豊富☆
- \* これからの季節に心配な風邪や、肌荒れの  
予防に効果的！！
- \* 利尿作用のあるカリウムや便秘予防に  
効果的な食物繊維なども多く含まれています。
- \* 選ぶポイントは、皮の色が均一で赤みが濃く、  
ずっしりと重みがあるものです。



### 目の愛護デー

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！

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。

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	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	さつまいも おかし	大根 人参 こんにやく ごぼう 長ネギ ブロッコリー バナナ	
19	月	ビーフシチュー じゃこもやしのサラダ バナナ	ミルク ふのラスク	牛ロース 生クリーム きなこ ちりめんじゃこ 脱脂粉乳	麩 砂糖 油 マーガリン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ もやし きゅうり バナナ	
20	火	レバーバーグ かぼちゃのオープン焼き ミネストローネ りんご	ミルク おかし	豚レバー 豚ひき肉 卵 牛乳 大豆水煮 焼豚 脱脂粉乳	パン粉 オリーブオイル じゃがいも おかし	玉ねぎ かぼちゃ トマト 人参 りんご	
21	水	鮭の塩焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	ミルク おかし	鮭 ハム 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 おかし	人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ えのき バナナ	
22	木	ポークビーンズ 春雨サラダ みかん	ミルク パウンドケーキ	豚ロース 大豆水煮 ハム 卵 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 油 砂糖 春雨 ホットケーキミックス 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 みかん	
23	金	 <b>遠足 お弁当を持ってきてくださいね♪</b> 					
24	土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ バナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 牛乳	じゃがいも 砂糖 片栗粉 おかし	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ バナナ	
26	月	肉団子のトマトスープ 和風サラダ オレンジ	ミルク おかし	鶏ひき肉 カニ風味かまぼこ 脱脂粉乳	じゃがいも 白ごま 砂糖 油 小麦粉 おかし	玉ねぎ 人参 トマト もやし きゅうり 干しひじき オレンジ	
27	火	肉じゃが みそ汁 バナナ	ミルク フルーツポンチ	豚ロース わかめ 脱脂粉乳	じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし こんにやく りんご バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	
28	水	鶏の照り焼き 磯部ポテト みそ汁 りんご	ミルク おかし	鶏もも肉 脱脂粉乳	砂糖 じゃがいも おかし	人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ 青のり バナナ	
29	木	ミートローフ キャベツのおかか和え みそ汁 みかん	ミルク おかし	豚ひき肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	パン粉 おかし	玉ねぎ 人参 シタケ 干しひじき キャベツ きゅうり かぼちゃ ねぎ みかん	
30	金	豚汁 ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ミルク パンプキンケーキ	豚ロース 厚揚げ 牛乳 卵 脱脂粉乳	さつまいも 白ごま 砂糖 マーガリン	大根 人参 こんにやく ごぼう ブロッコリー かぼちゃ バナナ	
31	土	おでん ゴマサラダ バナナ	牛乳 おかし	牛ロース 厚揚げ 揚げ半 ウズラ卵 ハム 牛乳	じゃがいも 砂糖 胡麻ドレッシング おかし	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン バナナ	

## 風邪予防にはバランスの良い食事

寒くなってきて、風邪を引きやすくなってくるこの季節。

毎日を元気に過ごすために、風邪を予防することが大切になります。うがいや手洗いはもちろんとっても大切ですが、バランスの良い食事を心がけましょう☆

体の中に風邪のウイルスが入ってきても、やっつけることができるように、免疫力を高める栄養素をとることが大切です♪

免疫力を高める栄養素には、たんぱく質、鉄、ビタミンA・C・B群があります。

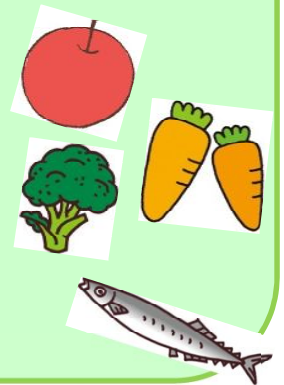
**たんぱく質**・・・肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳・卵など

**鉄**・・・・・・・・緑黄色野菜・レバー・ひじきなど

**ビタミンA**・・・緑黄色野菜・レバー・うなぎなど

**ビタミンC**・・・野菜類・果物など

**ビタミンB群**・・・豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆など



これらの食材を料理に取り入れて、身体の中から風邪を予防していきましょう♪

## あおぐみ クッキング

9月25日にあおぐみさんがお月見きなこ団子を作りました♪

混ぜて・こねて・丸めて・茹でてとたくさんのお工程を行いました。

混ぜていると、「いいにおいがするね」や、茹でていると、「色が変わってきたね！なんで？」などと、

いろいろなことに興味を持ちながら楽しくクッキングをしました☆

出来上がったお団子は全クラスで分けて食べました(^o^)



