

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で、一番食べ物おいしい季節になりました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。今月の給食には、栗・さつま芋・さんま・柿・みかん等、色々な秋の味覚を使用しています。たくさん体を動かし、お腹をすかせたら秋のおいしいごはんや食材をいただきましょう。また、毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題にし、心も体も豊かにする楽しい時間にしましょう。

栄養たっぷり！  
～秋の食材きのこ～  
きのこは食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、低カロリーで食感や香りが良く、旨味もありどんな料理にも合う優れた食材です。便通の改善や、免疫力を高めてくれる効果も期待できます。  
きのこ料理のポイントは、加熱しすぎないことです。せつかくの香りが飛んでしまいます。また、ビタミンDは脂溶性なのでサツと炒めたり、ドレッシングをかける等して油と一緒に摂取すると効率よく吸収できます。スープや蒸し物の場合は、水溶性のカリウムやビタミンB群が流れ出てしまうので汁までいただきましょう。

10月4日はイワシの日  
イワシのかば焼き

イワシ・・・6尾(開いて骨を取ったもの)  
片栗粉・・・適量  
油・・・適量(揚げ油)  
水・・・大さじ2と1/2  
三温糖・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・小さじ1

①水・三温糖・しょうゆ・みりんを合わせ、ひと煮立ちさせる  
②イワシに片栗粉をまぶしカラッと揚げて油をきる  
③①のたれに②をくぐらせる  
※イワシ以外の魚にも応用できます。

10月8日はバス遠足です！  
全園児 お弁当・水筒・おやつ持参です。よろしくお願ひします。  
2号3号認定のお友だちは3時のおやつのみ提供となります。

焼き芋を作ろう♪  
お芋の季節になりました！  
10月24日の食育では、年長児と焼き芋を作りたいと思います。さつま芋を洗い、濡れた新聞紙で包み、さらにアルミホイルで包み焼いていきます。  
ホクホク、おいしい焼き芋楽しみです！

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (火)	ごはん・中華スープ えびマヨネーズ もやしのナムル 麦茶	米、マヨネーズ、油、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま	◎牛乳、えび、○脱脂粉乳、卵、コンデンスミルク	にんじん、もやし、大豆もやし、だいこん、こまつな、にら	◎牛乳 ○ミルクココア ●マロンドーナツ	ひよこ運動会 
2 (水)	ミルクパン 大豆のスープ ごぼうと鶏肝の甘辛揚げ フルーツポンチ・牛乳	ミルクパン、○米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏レバー、だいず	ごぼう、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、りんご、しめじ、バナナ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、○味付けのり	◎牛乳 ○麦茶 ○のり巻きおにぎり	レバーの血抜き たっぷりの水に入れ、血のかたまり、ぬめりを取り 10分程流水にさらします。
3 (木)	ごはん・みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草と なめ茸の和え物・麦茶	米、○食パン、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、木綿豆腐、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、なめたけ、たまねぎ、グリーンピース、ひじき、干しいたけ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごジャムパン	ほうれん草は葉の緑が濃く鮮やかでシャキッと元気なもの、葉に厚みがあるものを選びます。
4 (金)	焼うどん トマトスープ フルーツゼリー 麦茶	うどん、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉、○牛乳、○脱脂粉乳、卵、○うぐいす豆、○卵	たまねぎ、キャベツ、トマト、レタス、みかん缶、パン缶、もやし、にんじん、さくらんぼ缶、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○うぐいす豆の蒸しパン	加熱してもおいしいトマト生食も良いですが160℃程度のオープンでじっくり焼くと水分が蒸発し甘みが増します。
5 (土)	中華どんぶり りんご 麦茶	米、押麦、砂糖、油、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉、いか、うずら卵、○脱脂粉乳、かにかまぼこ	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●バナナ蒸しケーキ	りんごの皮にはペクチンが多く含まれており、整腸作用・コレステロールの排出・大腸がん予防に効果が期待されています。
7 (月)	ごはん・すまし汁 和風ミートローフ かぼちゃのごまサラダ 麦茶	米、○ロールパン、パン粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油、ごま	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム、○脱脂粉乳、牛乳、卵、バター、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、○みかん缶、しいたけ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツサンド	ミートローフは、アメリカの家庭料理で長方形のパン型に焼いたものをローフと呼ぶことからきています。
8 (火)	バス遠足				◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル	全園児 お弁当・水筒・おやつ持参となります。
9 (水)	ぶどうばん コーンスープ 和風スパゲティ みかん・牛乳	ぶどうパン、○米、スパゲティ、○さつまいも、オリーブ油、油、○黒ごま	◎牛乳、牛乳、ベーコン、バター	みかん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、クリームコーン缶、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、にんにく、干しぶどう	◎牛乳 ○麦茶 ○芋ごはんのおにぎり	温州みかんは収穫時期によって大きく極早生みかん・早生みかん・普通みかんに分かれます。
10 (木)	ごはん・みそ汁 鶏肉の竜田揚げ もずく酢 麦茶	米、ながいも、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ	もずく、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●鉄分丸ボーロ	もずく酢は園で人気の献立の1つです。三杯酢を少し加熱すると酸味が柔らかくなり食べやすくなります。

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
11 (金)	きのこのキーマカレー カミカミサラダ パイン・麦茶	○さつまいも、米、マヨネーズ、押麦、オリーブ油	◎牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ベーコン	パイン缶、たまねぎ、しめじ、ごぼう、えだまめ、トマト缶詰、ブナピー、しいたけ、にんじん、コーン、こまつな、レモン、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○焼き芋	カミカミサラダ ごぼうや枝豆を加え、噛む事を意識したサラダです。
12 (土)	小おにぎり 五目ラーメン ひじき豆 麦茶	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	豚肉、○脱脂粉乳、だいたい、油揚げ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、葉ねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ	ひじきを食べる工夫 ひじき豆以外にも、ハンバーグに混ぜたり、炒め物やサラダに加えてもおおいにいただけます。
15 (火)	ごはん・みそ汁 レバニラ炒め ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚レバー、○脱脂粉乳、○チーズ、ハム、みそ、○卵、油揚げ、○牛乳、赤みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にら、コーン、葉ねぎ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズボール	独特の臭みや食感が苦手…という人も多いレバーですが栄養的に非常に優れています。上手に利用しましょう。
16 (水)	パイナップルパン きのこのスープ えびグラタン 牛乳	パイナップルパン、○米、油、○砂糖	牛乳、◎牛乳、ムキエビ、鶏肉、○鶏ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、レタス、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○そぼろおにぎり	えびの背中の黒い線は背わたと言って、胃や腸などの消化管です。食感が悪くなるので、できたら取り除きましょう。
17 (木)	ごはん・ポトフ ささみのサラダ バナナ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、ごまドレッシング、○油	◎牛乳、○豆乳、鶏ささ身、ウインナー、○脱脂粉乳、だいたい、無塩バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、パプリカ、セロリ	◎牛乳 ○ミルクココア ○さつまいも蒸しパン	セロリはミネラルが豊富でイライラを鎮めてくれます。薬も捨てずに刻んでスープ等に活用しましょう。
18 (金)	栗ごはん・みそ汁 魚の南蛮漬け 切干大根と 凍り豆腐の煮物・麦茶	米、○食パン、じゃがいも、くり、○グラニュー糖、油、○マーガリン、砂糖、小麦粉、黒ごま	◎牛乳、あじ、○脱脂粉乳、みそ、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、こんぶ	◎牛乳 ○ミルクココア ○シュガートースト	栗は季節を感じ、料理を引き立ててくれます。また栄養価も高くパランスも良い優秀な食材と言えます。
19 (土)	小おにぎり けんちんうどん キャベツのツナ和え 麦茶	うどん、米、さといも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、黒ごま	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、ツナ油漬缶	キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●カステラ	ホットと落ち着く味わいのうどん料理です。豆腐を加えてけんちん汁としても楽しめます。
21 (月)	ごはん・かき玉汁 ぶりの照り焼き さつまいもの天ぷら 麦茶	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、ぶり、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター	○にんじん、こまつな、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○にんじんケーキ	さつまいもは水・暑さ・寒さが苦手です。保存する際は常温、洗わない、新聞紙に包み冷暗所が基本です。
23 (水)	バターパン コンソメスープ ポークビーンズ オレンジ・牛乳	バターパン、○米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、牛乳、豚肉、だいたい	オレンジ、たまねぎ、トマト缶、かぼちゃ、にんじん、しめじ、○えだまめ、こまつな、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○しそと 枝豆のおにぎり	豆と豚肉をトマトで煮込んだポークビーンズは栄養満点です。肉や豆の種類を変えるとバリエーションが増えます。
24 (木)	ごはん・あおさ汁 鮭ときのこのみそ焼き 炒めなます 麦茶	米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、さけ、○脱脂粉乳、さつまいも、みそ	だいこん、しめじ、えのきたけ、にんじん、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ○たこ焼き	食育・焼き芋 時間をかけて加熱することでデンプン糖化酵素が活発に働き甘みが増します。
25 (金)	ごはん・すまし汁 レバーのから揚げ ブロッコリーの白あえ 麦茶	米、○白玉粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、ごま	◎牛乳、豚レバー、○ゆであずき缶、○絹ごし豆腐、木綿豆腐、○脱脂粉乳、かにかまぼこ	ブロッコリー、こまつな、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○白玉ぜんざい	レバーの臭みとりは、血抜きをしたレバーを牛乳につける。又は、しょうゆ、酒、しょうが汁などにつけると食べやすくなります。
26 (土)	ごはん・もずくスープ 牛肉と れんこんの炒め煮 みかん・麦茶	米、油、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、牛肉、○脱脂粉乳	みかん、れんこん、たまねぎ、もずく、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、みつば、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●かりんとう	蓮根は茨城・徳島・佐賀・山口が主な産地です。茨城産はシャキシャキ、徳島産はホクホクなど産地で食感が違うそうです。
28 (月)	三色どんぶり 具だくさんみそ汁 柿・麦茶	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、砂糖、○油、油、押麦、○黒ごま	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、かき	◎牛乳 ○ミルクココア ○大学芋	クラルテ 
29 (火)	もち麦ごはん みそ汁・鶏かつ かぼちゃの そぼろあんかけ・麦茶	米、パン粉、油、小麦粉、押麦、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、卵、みそ	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●チーズ蒸しケーキ	もち麦は大麦の一種です。大麦β-グルカンという食物繊維を豊富に含んでいます。
30 (水)	ピザトースト 白菜と ふわふわ卵スープ ヨーグルトあえ・牛乳	食パン、○さつまいも、○小麦粉、マヨネーズ、○油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、卵、○脱脂粉乳、ハム、○卵、チーズ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、パイン缶、ピーマン、コーン、にんじん	◎牛乳 ○ミルクココア ○がね天	市販のピザソースを使用し生地を餃子の皮・じゃが芋の輪切りなどを使うと手軽に楽しめます！
31 (木)	さといもごはん つみれ汁 さんまの竜田揚げ とうもろこし・麦茶	米、さといも、油、○油、砂糖、◎シリアル	鶏肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	とうもろこし、しめじ、にんじん、えのきたけ、みつば、ねぎ、こんぶ	◎牛乳 ○ミルクココア ○グラノーラバー	とうもろこしの名前は、唐から来たもろこし(きび)が由来と言われていました。

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。  
 ※午前のおやつは1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。  
 ※午後のおやつは●は市販のおやつになります。