

# 10月給食だよ

令和5年度10月号  
かまいしこども園

## ごはんをよく噛んで食べよう

食べ物をよく噛むと、体内での消化・吸収がよくなります。また、顎の発育や脳の発達を促すと言われています。秋は新米がおいしい季節ですが、シンプルなご飯こそ、よく噛んで食べましょう。よく噛むことによって、すりつぶされたご飯と唾液が口の中でよく混ざり、より甘みを感じるからです。この機会にゆっくりと味わってみましょう。

### 白飯でたべることで...

- ① 口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。
- ② 味を敏感に感じます。唾液がたくさん出ます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。  
ご飯は食物繊維が豊富で便秘予防の効果もあります。



噛む力が育つのは離乳期からといわれています。離乳食はドロドロのもの、すりつぶしたもので、舌でつぶせる硬さのものと子どもたちの様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。子どもたちはご飯を食べさせてくれる大人の口元の動きを真似します。離乳食を食べさせるときは、一緒に食事をする中で大人が口をもぐもぐ動かして見せるようにすると良いでしょう。



## ご当地メニュー 富山

10月24(火)です

今月のご当地メニューは「富山」です。すりみあげ、なすのよごし、のメニューです。  
今月もひよこ組さんも食べられる食材を使って富山の雰囲気を感じてみましょう

### すりみあげ

海の幸が豊富な富山では家庭ではおなじみのおかずで子どもから大人まで好まれる一品です。その時々でとれる新鮮な魚を使って作るようです。  
ひよこ組さんはすり身団子にしていただきます。



### なすのよごし

細かく刻んだ野菜を油で炒めて味噌やしょう油で味つけをする(汚す)ことからついた名前といわれています。材料になる主な野菜は大根の葉やなすです。味付けは地域や家庭ごとに様々あるようです。ひよこ組さんはなすをだし汁とほんの少しのみぞを使用し柔らかく煮ていただきます。



月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	鳥根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

## 今月のおすすめ食材

### かぼちゃ



かぼちゃにはビタミンC・E・βカロテンが多く含まれていて免疫力を高めてくれる効果があります。また食物繊維も豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。煮物やサラダの他スープや天ぷら・コロッケ・パイ・プリン・ケーキなど幅広く調理できます。

### かぼちゃのあんかけ煮



材料(子ども1人分)  
かぼちゃ (20g)  
たまねぎ (5g)  
人参 (5g)  
鶏ひき肉 (15g)  
醤油 (1~2滴)  
片栗粉 (適宜)

- ①かぼちゃは皮とワタを取り、1cm角に切る。玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
- ②玉ねぎ・人参を昆布だしで煮込み柔らかくしたら鶏ひき肉とカボチャを加える。
- ③かぼちゃと鶏ひき肉が煮えたら醤油を1~2滴入れて片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。

10月26日です



## 10月予定献立表0歳児(9~12ヶ月)



日付	おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
2月	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、豚肉のほぐしあんかけ煮 キャベツの煮びたし、刻みトマト さつまいもスープ、もも缶	コッペパン さつまいも 片栗粉	豚肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな にんじん、だいこん、トマト もも缶	麦茶 団野菜粥
3火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮、ブロッコリー たまねぎとにんじん煮、だいこんのすまし汁 煮りんご	米 じゃがいも	さけ	にんじん、ブロッコリー、だいこん たまねぎ、だいこん、りんご	麦茶 スティック食パン
4水	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 野菜粥(軟飯)、豆腐肉団子 さつまいも煮、キャベツの煮びたし ほうれんそうスープ、バナナ	米 さつまいも	豚ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん えだまめ、ほうれんそう バナナ	麦茶 団りんごの ホットケーキ
5木	麦茶 お子様せんべい	煮込みうどん、ブロッコリー はくさい煮びたし、オレンジ	ゆでうどん 片栗粉	豚肉	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 団野菜蒸しパン
6金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉団子、たまねぎとじゃがいも煮 刻みトマト、野菜のすまし汁、もも缶	米 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん こまつな、トマト、もも缶	麦茶 団フルーツヨーグルト
7土	麦茶 ヨーグルト	スティック食パン(パン粥) ひき肉と野菜あんかけ、マッシュポテト ブロッコリー、にんじんスープ、オレンジ	食パン、片栗粉 じゃがいも	豚ひき肉 わかめ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、ほうれんそう、もやし オレンジ	麦茶 煮りんご お子様せんべい
9月	🇮🇹 🇩🇪 🇬🇧 🇯🇵 🇺🇸 🇫🇷 🇨🇭 🇦🇺 <b>スポーツの日</b> 🇮🇹 🇩🇪 🇬🇧 🇯🇵 🇺🇸 🇫🇷 🇨🇭 🇦🇺					
10火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 豆腐とにんじん煮、キャベツの煮物 だいこんのすまし汁、バナナ	米 片栗粉	豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマト、はくさい、だいこん、バナナ	麦茶 団さつまいも茶巾
11水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけの煮物、にんじんとひき肉煮 ほうれんそう煮浸し、はくさいのすまし汁 煮りんご	米	さけ 鶏ひき肉	にんじん、ほうれんそう、もやし はくさい、りんご	麦茶 団マッシュポテト
12木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、だらの煮物、じゃがいもの煮物 鶏肉と野菜煮、豆腐のすまし汁、オレンジ	米 じゃがいも	たら、木綿豆腐 鶏肉	にんじん、たまねぎ、こまつな だいこん、ほうれんそう、オレンジ	麦茶 団蒸しパン
13木	🐣 🐣 🐣 <b>ハッピースマイルデー</b> 🐣 🐣 🐣					
14土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツとにんじん煮 刻みトマト、バナナ	うどん	鶏肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ トマト、ほうれんそう、はくさい バナナ	麦茶 煮りんご ビスケット
16月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ほうれんそうの白和え、ブロッコリー なすのすまし汁、オレンジ	米	さけ、木綿豆腐	ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、ブロッコリー オレンジ	麦茶 ヨーグルト
17火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉のあんかけ煮、トマトあえ マッシュポテト、煮浸し風すまし汁、もも缶	米、片栗粉	木綿豆腐、鶏肉	キャベツ、トマト、ブロッコリー はくさい、にんじん、もも缶	麦茶 スティック食パン
18水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 マカロニと野菜煮、ブロッコリー 豆腐スープ、バナナ	米、じゃがいも マカロニ	豚肉 絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、だいこん にんじん、トマト、バナナ	麦茶 団野菜のお焼き
19木	麦茶 お子様せんべい	👑 🍷 🍷 🍷 <b>お弁当の日</b> 🍷 🍷 🍷 👑				麦茶 ダソンのヨーグルト お子様せんべい
20金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐と挽肉のあんかけ じゃがいもの煮物、なすの煮物 たまねぎスープ、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	なす、トマト、たまねぎ にんじん、バナナ	麦茶 コッペパン
21土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こまつな煮びたし さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、オレンジ	麦茶 団煮りんご ビスケット
23月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ マッシュポテト、だいこんのすまし汁 バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、バナナ	麦茶 スティック食パン
24火	麦茶 ビスケット	【ご当地メニューの日】 お粥(軟飯)、すり身団子、だいこんの煮物 なすとにんじん煮、麩のすまし汁、煮りんご	米、麩	たら	たまねぎ、キャベツ、にんじん なす、だいこん、りんご	麦茶 団黒豆マフィン
25水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ煮 たまねぎとにんじん煮、ブロッコリー こまつなのすまし汁、もも缶	米、片栗粉	木綿豆腐 豚挽き肉	トマト、こまつな、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、もも缶	麦茶 団さつまいもの マッシュ
26木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、だらのほぐし煮 カボチャのあんかけ煮、刻みトマト たまねぎのすまし汁、オレンジ	米 片栗粉	たら	たまねぎ、にんじん、だいこん かぼちゃ、はくさい、オレンジ	麦茶 スティック食パン
27金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 豆腐の煮物、たまねぎとにんじん煮 切り干し大根のすまし汁、バナナ	米	さけ、鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、切り干し大根、たまねぎ はくさい、バナナ	麦茶 ヨーグルト
28土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、野菜の煮びたし さつまいも煮、オレンジ	うどん	鶏肉	にんじん、ほうれんそう、だいこん たまねぎ、オレンジ	麦茶 煮りんご お子様せんべい
30月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけの煮物、マッシュポテト ブロッコリー、こまつなのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも 片栗粉	さけ、鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、こまつな、だいこん ブロッコリー、もも缶	麦茶 ヨーグルト
31火	麦茶 ビスケット	スティック食パン、肉団子、キャベツの煮びたし 刻みトマト、ポテトスープ、煮りんご	食パン じゃがいも 片栗粉	豚肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな にんじん、だいこん、トマト りんご	麦茶 団かぼちゃの ホットケーキ

