

10月給食だよ!

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ています。秋は新米がおいしい季節ですが、シンプルにご飯こそ、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。



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、おすわい、なすのよごし、とろろ昆布のすまし汁、りんごのメニューです。

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。



おすわい

「おすあえ」というのが訛って「おすわい」呼ばれるようになったもので富山県民が慣れ親しんだ甘酢の和え物です。



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。



とろろ昆布のすまし汁

実際に富山では昆布はとれませんが富山県は昆布の消費量が日本一です。とろろ昆布は、おにぎり・おすまし、おでんなど使われています。



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	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手

10月予定献立表(1~2歳児)

日付	おやつ	献立名	材料名			おやつ	栄養価
			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	牛乳 お子様せんべい	バターロール、豚ヒシのごまソースからめ キャベツの塩あえ、トマト さつまいものコーンスープ、もも缶	バターロール さつまいも	豆乳、豚肉	キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが トマト、もも缶	牛乳 国たご焼き風 おにぎり	519kcal
3火	牛乳 ウエハース	【カミカミメニューの日】 ご飯、さけのしょうが煮、ブロッコリー きゅうりとパプリカのピクルス だいごんの味噌汁、りんご	米、ざらめ	さけ、わかめ	しょうが、にんじん、きゅうり 赤パプリカ、黄パプリカ、だいごん ブロッコリー、りんご	牛乳 ジャムサンド	493kcal
4水	牛乳 ビスケット	【お誕生会】 キノコピラフ、豆腐ミートボール フライドおさつ、コーンのサラダ ほうれんそうスープ、バナナ	米、さつまいも 砂糖、小麦粉 マヨネーズ、油	豚ひき肉、木綿豆腐 たまご	しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、えだまめ、コーン缶、しめじ マッシュルーム、ほうれんそう、バナナ	牛乳 国りんごのケーキ	489kcal
5木	牛乳 お子様せんべい	カレーうどん、はくさいの昆布和え ブロッコリー、オレンジ	うどん 片栗粉、さつまいも	豚肉、油揚げ 塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、ねぎ、えのきだけ、オレンジ	牛乳 国手作りピザ	489kcal
6金	牛乳 ビスケット	ご飯、ラグビーナゲット、トマト じゃがいも千切り炒め、野菜の味噌汁 もも缶	米、パン粉 ごま、油、砂糖 じゃがいも	豚挽き肉、おから たまご、木綿豆腐 みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう にんじん、ピーマン、コーン缶、ねぎ トマト、だいごん、もも缶	麦茶 国フルーツヨーグルト	489kcal
7土	麦茶 ヨーグルト	ハンバーガー、ポテトサラダ ブロッコリーコーンとえ、わかめスープ オレンジ	バターロール 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、コーン缶、きゅうり、もやし オレンジ	牛乳 バームクーヘン	490kcal
9月	🇧🇷 🇩🇪 🇪🇸 🇯🇵 🇺🇸 🇫🇷 🇨🇦 🇦🇺 スポーツの日 🇧🇷 🇩🇪 🇪🇸 🇯🇵 🇺🇸 🇫🇷 🇨🇦 🇦🇺						
10火	牛乳 お子様せんべい	ご飯、肉じゃが、もやしのごま和え がんも煮、けんちん汁、バナナ	米、じゃがいも しらたき、砂糖 ごま	豚肉、鶏肉 木綿豆腐、がんも	たまねぎ、にんじん、もやし、だいごん ごぼう、ねぎ、しめじ、バナナ	牛乳 国ビスケットの天ぷら	501kcal
11水	牛乳 ビスケット	ご飯、さけの竜田揚げ、にんじんしりしり えだまめ、はくさいの味噌汁、りんご	米、麩 オリーブオイル	さけ、たまご みそ	にんじん、もやし、はくさい、えだまめ にんにく、しょうが、りんご	牛乳 国じゃがいも餅	481kcal
12木	牛乳 ウエハース	【お祭りにちなんだごはん】 赤飯、あかうおの煮物、筑前煮 きゅうりの酢の物、かきたま汁、みかん缶	もち米、油 砂糖	あかうお、鶏肉 たまご、金時豆 わかめ	しょうが、たけのこ、ごぼう、にんじん さやいんげん、きゅうり、えのき、ねぎ みかん缶	牛乳 国小豆蒸しパン	457kcal
13金	🐣 🍌 🍓 🍓 🍌 🍓 🍌 🍓 ハッピースマイルデー 🐣 🍌 🍓 🍓 🍌 🍓 🍌 🍓						
14土	麦茶 ヨーグルト	焼きそば、トマト、キャベツのサラダ わかめスープ、バナナ	焼きそばめん、油	豚肉 わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、トマト、バナナ	牛乳 ドーナツ	491kcal
16月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、かじきの煮つけ、にんじんの白和え ブロッコリーとコーンあえ、なすの味噌汁 オレンジ	米 ごま、砂糖	かじき、木綿豆腐 みそ	ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、しょうが、ブロッコリー コーン缶、オレンジ	麦茶 マスカットゼリー	491kcal
17火	牛乳 ビスケット	ご飯、高野豆腐のから揚げ、トマトのサラダ こふきいも、煮浸し風すまし汁、もも缶	米、油、片栗粉 じゃがいも	高野豆腐、鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、トマト さやいんげん、きゅうり、はくさい えのき、にんじん、もも缶	牛乳 国じゃこトースト	489kcal
18水	牛乳 ウエハース	カレーライス、マカロニサラダ ブロッコリー、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも マカロニ マヨネーズ	豚肉、たまご ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶 ねぎ、ブロッコリー、バナナ	牛乳 国お好み焼き	493kcal
19木	牛乳 お子様せんべい	🌱 🍌 🍓 🍓 🍌 🍓 🍌 🍓 お弁当の日 🌱 🍌 🍓 🍓 🍌 🍓 🍌 🍓			麦茶 マスカットゼリー	184kcal	
20金	牛乳 ビスケット	ご飯、野菜たっぷり麻婆豆腐、春雨サラダ バイクドポテト、わかめスープ、バナナ	米、じゃがいも 春雨、砂糖 片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ	トマト、きゅうり、なす、ピーマン たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく しょうが、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	457kcal
21土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティーナポリタン、コーンサラダ さつまいも煮、こまつなのスープ、オレンジ	スパゲッティ、油 さつまいも	ハム、ツナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり パセリ、マッシュルーム、キャベツ コーン缶、こまつな、オレンジ	牛乳 ワッフル	503kcal
23月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、カレー豆腐、こふきいも きゅうりのばくばくづけ だいごんの味噌汁、バナナ	米、片栗粉、ごま油 三温糖、じゃがいも	豚挽き肉、ごま のり、木綿豆腐	にんじん、きゅうり、ごぼう、たまねぎ しょうが、だいごん、しめじ ねぎ、バナナ	シリア クリームパン	458kcal
24火	牛乳 ビスケット	【ご当地メニューの日】 ご飯、すり身揚げ、おすわい なすのよごし、とろろ昆布のすまし汁、りんご	米、とろろ昆布	たら、たまご	たまねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん なす、ピーマン、だいごん、りんご	牛乳 国黒豆マフィン	519kcal
25水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、豆腐のコーンみそ焼き 五目きんぴら、ブロッコリー こまつなのすまし汁、パインアップル	米、油、砂糖	木綿豆腐、豚挽き肉 ひじき	トマト、こまつな、たまねぎ、にんじん ごぼう、れんこん、ピーマン、ブロッコ リー	牛乳 国さつまいもの チーズあげ	489kcal
26木	牛乳 ウエハース	焼きもちろし飯、ちくわのゆかり揚げ カボチャのサラダ、えだまめ たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも マヨネーズ	ちくわ、がんも みそ	たまねぎ、にんじん、だいごん、コーン缶 ねぎ、えだまめ、かぼちゃ、きゅうり トマト、オレンジ	牛乳 国コーンマヨトースト	508kcal
27金	牛乳 お子様せんべい	【減塩メニューの日】 ご飯、さっぱりてりやきチキン、おから炒り トマト、切り干し大根の味噌汁、バナナ	米、油	鶏肉 おから、塩昆布	きゅうり、にんじん、えだまめ、トマト ねぎ、切り干し大根、ごぼう、バナナ	麦茶 国ぶどうゼリー	472kcal
28土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、野菜の磯和え、さつまいも煮 オレンジ	うどん、ごま油	鶏肉、のり	もやし、にんじん、ピーマン ほうれんそう、ごぼう、だいごん ブロッコリー、オレンジ	牛乳 スティックパン	492kcal
30月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、さばの味噌煮、ポテトサラダ ブロッコリー、キノコのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも マヨネーズ	さば、みそ	しょうが、きゅうり、にんじん、えのき ブロッコリー、エリンギ、ねぎ、コーン缶 こまつな、もも缶	麦茶 マスカットゼリー	501kcal
31火	牛乳 ビスケット	ハロウィンバーガー、ハンバーグ キャベツサラダ、フライドポテト コーンスープ、りんご	バターロール じゃがいも	豚ひき肉、ベーコン チーズ	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ にんじん、コーン缶、トマト、りんご	牛乳 国かぼちゃのケーキ	485kcal