

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。

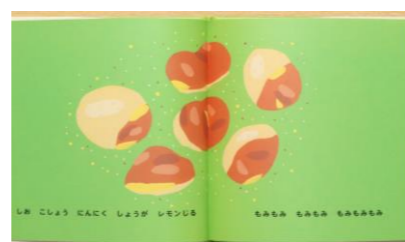


絵本給食の日

10月25(金)です



今月は「からあげくん」にでてくるからあげをいただきます。「塩コショウにんにく・しょうが・レモン汁でもみもみ・・・」
「からあげくん、油の中をちゃぽりちゃぽりスイミング・・・」からあげは、どうやってできるのかな？絵本を通してみんなで楽しみたいと思います。



美味しい秋の味覚

この時期、青魚のさんまやサバ、鮭などの魚がとても美味しいです。さんまは、しょうが煮・蒲焼・塩焼き・すり身汁など。鮭は、ムニエル・ホイル焼き・塩焼き・チャンチャン焼きなど。サバは、味噌煮・塩焼き・竜田揚げなど。色々な調理方法で旬の魚を味わいたいですね。



秋は豆が旬です。夏の枝豆も乾燥して、大豆として登場します。枝豆とは別の食べ物と思われがちですが、元を正せば同じ作物です。秋の新豆は早く煮えるので、日頃水煮豆を利用している方も、新豆(乾燥)を水でもどして、はじめから煮てみるのも良いですね。



野菜は、大根も辛さが抜け、里芋やさつまいも甘みが増してくる時期です。根菜類たっぷりの汁物や煮物などでご家庭でも味わってください。



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			
1火	牛乳 お子様せんべい	ごはん、カレー豆腐、こぶきいも もやしのナムル、だいこんの味噌汁、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、もやし、ほうれんそう ごぼう、たまねぎ、しょうが、だいこん しめじ、ねぎ、バナナ	牛乳 国お好み焼き	519kcal	
2水	牛乳 ウエハース	【カミカミメニューの日】 ご飯、たらこのコンフライ、ブロッコリー きゅうりとパプリカのピクルス はくさいの味噌汁、もも缶	米、ざらめ コーンフレーク	たら、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、だいこん ブロッコリー、はくさい、もも缶	牛乳 国スイートポテト	493kcal	
3木	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 フライドおやつ、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	
4金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの塩焼き、がんも煮 じゃがいも千切り炒め、たまねぎのみそ汁 オレンジ	米、片栗粉 じゃがいも	さけ、みそ、わかめ ベーコン、油揚げ がんも	コーン缶、にんじん、ピーマン たまねぎ、こまつな、オレンジ	牛乳 国ビスケットの天ぷら	489kcal	
5土	麦茶 ヨーグルト	カレーうどん、はくさいの昆布和え ブロッコリー、バナナ	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、バナナ	牛乳 クッキー	489kcal	
7月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、肉じゃが、きゅうりとパプリカ漬け がんも煮、けんちん汁、オレンジ	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、きゅうり、だいこん ごぼう、ねぎ、しめじ、赤パプリカ 黄パプリカ、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	490kcal	
8火	牛乳 ビスケット	ごはん、豚ヒレ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、りんご	米 さつまいも	豚肉	キャベツ、だいこん、ごぼう、えのき にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが トマト、りんご	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	501kcal	
9水	牛乳 お子様せんべい	焼きもちご飯、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、バナナ	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、だいこん、コーン缶 ねぎ、えだまめ、かぼちゃ、きゅうり トマト、バナナ	牛乳 国じゃがいも餅	501kcal	
10木	牛乳 ウエハース	ごはん、さけの竜田揚げ、にんじんしりしり ブロッコリーコーン和え、はくさいの味噌汁 もも缶	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、ブロッコリー にんにく、しょうが、コーン缶、もも缶	麦茶 国フルーツヨーグルト	502kcal	
11金	牛乳 ビスケット	お弁当の日			麦茶 りんごゼリー ビスケット			184kcal
12土	麦茶 ヨーグルト	スパゲティナーポリタン、コーンサラダ さつまいも煮、こまつなスープ、オレンジ	スパゲティ、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	491kcal	
14月	スポーツの日							
15火	牛乳 ビスケット	ごはん、かじきの煮つけ、にんじんの白和え のり塩ポテト、なすの味噌汁 りんご	米、じゃがいも ごま、砂糖	かじき、木綿豆腐 みそ、あおのり	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、りんご	麦茶 マスカットゼリー せんべい	491kcal	
16水	牛乳 ウエハース	ごはん、ラグビーナゲット、じゃがいも千切り炒め ブロッコリーのコーン和え、根菜の味噌汁 オレンジ	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、ちくわ	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 ブロッコリー、だいこん、オレンジ	牛乳 国じゃこトースト	489kcal	
17木	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、マカロニサラダ トマト、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 ジャムサンド	493kcal	
18金	牛乳 ビスケット	【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 国芋ようかん	481kcal	
19土	麦茶 ヨーグルト	焼きそば、トマト、キャベツのサラダ はくさいスープ、りんご	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、りんご	麦茶 ぶどうゼリー ビスケット	457kcal	
21月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、野菜たっぷり麻婆豆腐、春雨サラダ バイクドポテト、きのここれんこんのスープ 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、しょうが れんこん、えのき、しめじ、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	503kcal	
22火	牛乳 ビスケット	ハンバーガー、ポテトサラダ ブロッコリーツナ和え、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 ツナ缶	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、きゅうり、オレンジ	牛乳 バームクーハン	458kcal	
23水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、かじきの煮つけ、五目納豆 ピーマン炒め、はくさいの味噌汁 りんご	米、米粉、油 ごま	かじき、豚ひき肉 ひきわり納豆、みそ にんにく、根生姜、りんご	もやし、ピーマン、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、はくさい、ねぎ にんにく、根生姜、りんご	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	519kcal	
24木	牛乳 ウエハース	焼きそば、こぶきいも、キャベツのサラダ わかめスープ、バナナ	焼きそばめん、油 じゃがいも	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 国さつまいもの チーズあげ	489kcal	
25金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、鶏肉のから揚げ、トマトのサラダ ブロッコリー、煮浸し風すまし汁、もも缶	米、油、片栗粉 じゃがいも	鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり さやいんげん、ブロッコリー、はくさい えのき、にんじん、もも缶	牛乳 国コーンマヨトースト	508kcal	
26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、だいこん ブロッコリー、オレンジ	牛乳 ドーナツ	472kcal	
28月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、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、みかん缶	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、みかん缶	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	492kcal	
29火	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの味噌煮、ポテトサラダ がんも煮、キノコのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも マヨネーズ	さけ、みそ がんも	しょうが、きゅうり、にんじん、えのき エリンギ、ねぎ、コーン缶 こまつな、バナナ	牛乳 国肉まん	501kcal	
30水	牛乳 ウエハース	ごはん、豆腐のコーンみそ焼き 五目きんぴら、ブロッコリー だいこんのすまし汁、りんご	米、油、砂糖	木綿豆腐、豚挽き肉 ひじき	トマト、だいこん、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 えのき、ねぎ、クリームコーン缶、りんご	牛乳 スティックパン	485kcal	
31木	牛乳 お子様せんべい	ハロウィンパーティー、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、バナナ	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、バナナ	牛乳 国かぼちゃのケーキ	486kcal	