

令和3年10月1日

保護者各位

10月給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、中華スープ 肉味噌茄子 素麺サラダ	人参、厚揚げ、葱、出汁(乳) 豚肉、茄子、玉葱、人参、グリーンピース、赤味噌、醤油、出汁(乳) 素麺、ハム、胡瓜、人参、コン、醤油	カムカムDAY 牛乳 干し芋 ホームパイ(小麦、乳)
2(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 焼きそば オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース(小麦)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
4(月)	牛乳 リンゴ	クオータール 野菜スープ スパゲティソテー 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 Mixベジタブル、鶏ガラ(乳) スパゲティ、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、ケチャップ 蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、鶏肉、練胡麻、醤油	牛乳 マトレス☆ (卵、乳、小麦)
5(火)	牛乳 キウイ	スタミナ丼 味噌汁 ブロッコリーのおかか和え	豚肉、玉葱、キャベツ、人参、醤油 人参、薩摩芋、豆苗、出汁(乳) ブロッコリー、人参、黄パプリカ、醤油、花鰹	牛乳 寒天のわらび餅風 (寒天、黒糖、きな粉)
6(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 肉じゃが レインボーサラダ★	人参、茄子、小松菜、出汁(乳) 牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油、出汁(乳) キャベツ、人参、大根、コン、胡瓜、ワカメ、ツナ、醤油	牛乳 キャロット蒸しパン(ホットケーキmix、野菜ジュース、レースン)
7(木)	牛乳 黄桃缶	白御飯、味噌汁 切干大根の煮物 鶏のから揚げ	豆腐、人参、葱、出汁(乳) 豚肉、切干大根、人参、薄揚げ、竹輪、醤油、出汁(乳) 鶏肉、唐揚げ粉☆(小麦、卵、乳)	牛乳 野菜チヂミ☆(大豆) 外(醤油)
8(金)	牛乳 グレープ フルーツ	五目寿司 味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの土佐和え★	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油、出汁(乳) 玉葱、人参、舞茸、出汁(乳) 鮭 キャベツ、胡瓜、人参、もやし、花鰹、醤油	カムカムDAY 牛乳 とうもろこし ソフサラダ
9(土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 野菜ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、ウェイパー(小麦、乳)、 醤油、鶏ガラ(乳)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
11(月)	牛乳 リンゴ	レースンパン 野菜スープ クリーム煮 マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、麩、鶏ガラ(乳) 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュウミックス(小麦、乳) mix ベジタブル、カリフラワー、ブロッコリー、コンソメ(小麦、乳) マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 オレンジゼリー (オレンジジュース、ゼラチン)
12(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 平天の煮物 鯖の照り焼き	人参、舞茸、葱、出汁(乳) 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳) 鯖、醤油	牛乳 かるかん(上新粉、山芋、 ペーキングパウダー)
13(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 そぼろふりかけ 高野豆腐の煮物 すき昆布の酢の物	人参、南瓜、薄揚げ、出汁(乳) 人参、鶏ミンチ、胡麻、醤油 高野豆腐、鶏肉、玉葱、糸蒟蒻、三度豆、人参、醤油、出汁(乳) キャベツ、胡瓜、カニカマ、ミカン缶(小麦)、昆布、醤油	牛乳 クラッカー(小麦) 梨
14(木)	牛乳 黄桃缶	ゆかり御飯、味噌汁 いりどり ホタテ柱風フライ☆	人参、ワカメ、玉葱、出汁(乳) 鶏肉、じゃが芋、大豆、竹輪、人参、グリーンピース、醤油、出汁(乳) (小麦、鱈すり身、ホタテエキス)	牛乳 お好み焼き(小麦粉、キャベツ、山芋、豆乳、天かす、 コン、ケチャップ)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
15(金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め 胡麻サラダ	白菜、人参、ニラ、鶏ガラ(乳) 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌、醤油、出汁(乳) キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、練胡麻、醤油	カムカムDAY 牛乳 さきいか(乳) ハッピータン
16(土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール かやくうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、法蓮草、醤油、出汁(乳)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
18(月)	牛乳 リンゴ	メープルスティックパン 澄まし汁 五目ビーフン 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ、醤油、出汁(乳) 豚肉、ビーフン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、コンソメ(小麦、乳) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、練胡麻、醤油	牛乳 ミニたい焼き☆ (小麦、大豆)
19(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 赤魚の煮付け けんちん煮	人参、小松菜、麩、出汁(乳) 赤魚、醤油、出汁(乳) 豚肉、豆腐、じゃが芋、大根、竹輪、人参、醤油、出汁(乳)	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)
20(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ	ワカメ、厚揚げ、人参、鶏ガラ(乳) 豚ミンチ、茄子、葱、玉葱、パプリカ、赤味噌、醤油 春雨、ハム、胡瓜、人参、コン、もやし、醤油	牛乳 黒胡麻クッキー (小麦、バター、胡麻)
21(木)	牛乳 黄桃缶	秋きのこスパゲティ ミートボールのトマトソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ 一口ゼリー☆	スパゲティ、ツナ、しめじ、舞茸、えのき茸、玉葱、小松菜、コンソメ(小麦、乳) (鶏肉、大豆)ケチャップ ブロッコリー、人参、コン、醤油 人参、キャベツ、大根、じゃが芋、鶏ガラ(乳)	牛乳 誕生日ケーキ☆ (卵、乳、小麦)
22(金)	牛乳 グレープ フルーツ	ドライカレー 澄まし汁 ハンパンスーラダ	豚ミンチ、玉葱、MIXベジタブル、ホルムト、カレー☆(小麦、乳) 豆腐、人参、豆苗、鶏ガラ(乳) 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油	カムカムDAY 牛乳 干し芋 ぼたぼた焼き(小麦)
23(土)	牛乳 ハイハイ☆	クオータール ちゃんぽん オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、キャベツ、玉葱、もやし、人参、ウェイパー(小麦、 乳)、鶏ガラ(乳)、白湯スープの素(乳)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
25(月)	牛乳 リンゴ	ロールパン 野菜スープ ポークビーンズ ひじきサラダ	小麦、卵、乳 キャベツ、人参、じゃが芋、鶏ガラ(乳) 豚肉、大豆、玉葱、ピーマン、コンソメ(小麦、乳)、醤油、ケチャップ ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 桃饅頭☆ (小麦)
26(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 味噌汁 金平牛蒡 五色和え	(小麦) 人参、玉葱、豆苗、出汁(乳) 豚肉、牛蒡、蓮根、人参、竹輪、胡麻、出汁(乳)、醤油 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、花鰹、醤油	牛乳 きな粉ラスク (麩、バター、きな粉)
27(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 白身魚のみぞれ煮 すき焼き風煮	人参、舞茸、葱、出汁(乳) ホキ、大根、醤油 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、醤油、出汁(乳)	牛乳 クラッカー☆ ヨーグルト☆
28(木)	牛乳 黄桃缶	きのこ御飯 味噌汁 すき昆布の煮物 和風サラダ	鶏肉、椎茸、しめじ、えのき、人参、醤油、出汁(乳) 人参、茄子、ワカメ、出汁(乳) 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻、醤油)
29(金)	牛乳 グレープ フルーツ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 一口焼売☆	人参、白菜、ニラ、鶏ガラ(乳) 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌 (小麦、豚肉)	カムカムDAY 牛乳 じゃこ アール(小麦、乳)
30(土)	牛乳 ハイハイ☆	レースンパン 肉うどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油、出汁(乳)	牛乳 市販菓子(小麦、乳)

☆印は市販品を使用させて頂いています。★印は新メニューです。カムカムDAYでは市販菓子を使用しています。
食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量(10月平均)

エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
477	17.9	16	286	1.5
ビタミン				食物繊維(g)
A(um)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
165	0.26	0.39	22	3.3

※3歳児以上を対象とした数値を記載しています



秋はさわやかな実りの季節です

暑さもやわらぎ、子供たちの食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷり乗っていて体をあたため、芋類は体のエネルギー源となります。果物や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



令和3年10月1日

保護者各位

給食だより 10月号

認定こども園文化保育園
園長 浅田祐起子

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始めきのこ、薩摩芋、柿、りんごなど美味しい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみ下さい。

今月のテーマ

子どもの食欲って？

食欲がわくのはお腹が空くからです。空腹感を感じる現象の裏には、身体の調節機構が働いています。血糖値が下がると脳の中の摂食中枢が働き「食べたい」という感覚をもたらします。逆に、お腹がいっぱいの時や不快のときには「食べたくない」という感覚をもたらします。満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、20～30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、しょっちゅう食べたがるのはそのためです。食事は時間を決めて食べるようにしましょう。



空腹がなによりのご馳走！

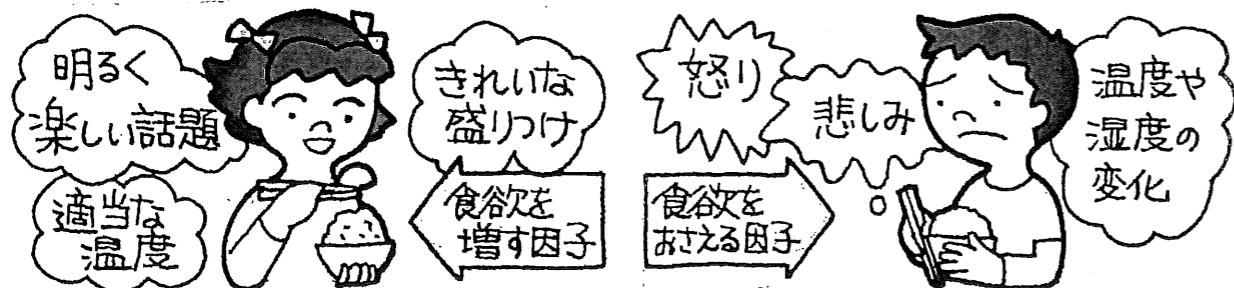


子どもの食欲に気を使い、いかにして食べさせようかと苦心される方もいますが、食事をおいしく食べることの最も基本的な条件は、空腹感であることが見落とされがちです。誰でも空腹の時は料理の好みに関係なく、おいしく食べることができるし、逆に満腹の時は食欲が抑えられます。子供の食事を考えるに当たっては、献立だけでなく、食事の時に子供が程よい空腹状態にあるよう仕向けることも大切です。



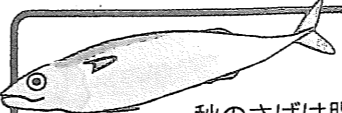
食欲を増す因子・抑える因子

同じ料理であっても、盛り付けや食器の違い、食事をする場所の雰囲気の良し悪しによって、私達の食欲は大きく影響を受けます。上手な盛り付け、料理に合った食器の選択、食卓の楽しい雰囲気づくりを演出することによって、より充実した食生活にしましょう。




旬の食材紹介

さば(鯖)



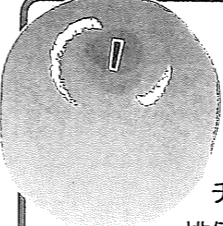
秋のさばは脂がのっていて美味。EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。味噌煮や竜田揚げ、酢でしめたさば寿司も有名。横腹に金色の模様があるものが、脂がのり新鮮な証拠。

新米



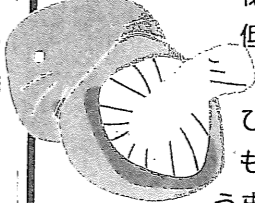
日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。

いんじ



そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

しいたけ



食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。うまみ成分が豊富です。煮もの、五目飯、炒めもの、天ぷらなどに。

新米にぴったり！給食のレシピをご紹介します！

そばろふりかけ

＜ 材料 4人分 ＞

鶏肉 30g、人参 15g (約 1/10 本)、白胡麻 4g

A (醤油 5ml、みりん 4ml、砂糖 3g、料理酒 3ml、おろし生姜 少々)

＜ 手順 ＞

- ① 人参はみじん切りにする。鍋に鶏ミンチと油(分量外)を入れて炒め、火が通ったら人参を加える。
- ② A、水(分量外：①を加熱した際に出た水分量による)を鍋に加え、味が染み込むまで煮詰める。
- ③ 白胡麻を加えてよく混ぜ合わせ、ご飯の上に盛り付ければ出来上がり！

新米が出回る時期になりました。米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。また、ご飯はパンと違いゆるやかに消化・吸収されるため、腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇します。そのためインスリンも徐々に分泌されるので、太りにくいという特徴があります。秋の味覚と合わせた、おいしい新米を味わいましょう。

