

# 10月予定献立表

上三川幼稚園

2022年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり コーン パナナ	米 サラダ油 マヨネーズ せんべい
2 日							
3 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉と大根の甘酢煮 白菜とえのきの信田和え 梨 牛乳	麦茶 ハムチーズトースト	鶏肉 油揚げ 牛乳 チーズ ハム	白菜 にんじん 大根 生姜 えのき なめこ 梨 コーン	米 砂糖 サラダ油 食パン マーガリン
4 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豚肉のごま生姜炒め キャベツとかぶの浅漬け パイナップル 牛乳	麦茶 スイートポテト	豚肉 牛乳 たまご	ねぎ しめじ にんじん 生姜 キャベツ かぶ パイナップル	米 サラダ油 ごま 砂糖 片栗粉 さつま手 バター
5 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉のみそつくね 根菜とがんもの煮物 すまし汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト	鶏肉 豆腐 牛乳 がんもどき ヨーグルト	わかめ 玉ねぎ 生姜 大根 にんじん いんげん えのき	米 パン粉 ごま油 ごま 砂糖 ぶ
6 木	麦茶 さといも煮	ごはん	はんぺんフライ ひじきの五目煮 りんご 牛乳	麦茶 豆腐マフィン	はんぺん 大豆 油揚げ 牛乳 豆腐	ひじき 椎茸 にんじん いんげん りんご	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 しらたき 砂糖 メープルシロップ
7 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	十三夜 鮭の照り焼き ほうれん草のお浸し けんちん汁 牛乳	麦茶 ビスケット・するめ	鮭 油揚げ 豆腐 牛乳 するめ	ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 しらたき 砂糖 メープルシロップ
8 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ボークカレー 大根ツナサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング せんべい
9 日							
10 月			スポーツの日				
11 火	麦茶 だいごん煮	ごはん	酢鰯 もやしナムル パナナ 牛乳	麦茶 コーントースト	鶏肉 牛乳 ハム チーズ	玉ねぎ にんじん れんこん ビーマン 椎茸 ほうれん草 もやし パナナ コーン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン マヨネーズ
12 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	みそだれ焼肉 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	麦茶 ぶどうゼリー	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	にんじん にんにく きゅうり ほうれん草 ぶどう	米 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 鮭
13 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	きのこブラウンシチュー 大根サラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 黒糖パン	豚肉 ツナ 牛乳	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 大根 キャベツ コーン グレープフルーツ	米 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング 黒糖パン
14 金	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ほっけの塩焼き 玉ねぎフライ かんぴょうのかきたま汁 牛乳	麦茶 みかんクリームサンド	ほっけ たまご 牛乳	たまねぎ かんぴょう にんじん みかん缶	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 食パンホイップクリーム
15 土	麦茶 ビスケット	ごはん	焼き鳥風炒め キャベツとコーンのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	ねぎ にんじん キャベツ コーン パナナ	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ せんべい
16 日							
17 月	麦茶 さといも煮	ごはん	れんこんの挟み焼き 厚揚げの煮物 オレンジ 牛乳	麦茶 肉まん	豚肉 牛乳 厚揚げ	れんこん 玉ねぎ にんじん 椎茸 大根 いんげん オレンジ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 肉まん
18 火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	八宝菜 春巻 梨 牛乳	麦茶 かぼちゃクッキー	豚肉 えび 春巻 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 筍 チンゲン菜 しょうが にんにく 梨 かぼちゃ	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 小麦粉 マーガリン 砂糖
19 水	麦茶 だいごん煮	ごはん	鶏肉ときのこのカレー フレンチサラダ りんご 牛乳	麦茶 どら焼き	鶏肉 牛乳	舞茸 しめじ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー キャベツ りんご	米 サラダ油 ドレッシング どら焼き
20 木	麦茶 かぼちゃ煮	パン	クリームコロッケ キャロットラペ ポルシチ パナナ 牛乳	麦茶 りんごのピロシキ	クリームコロッケ 豚肉 牛乳	にんじん 紫キャベツ 玉ねぎ パナナ ビーツ トマト りんご缶	パン バター サラダ油 小麦粉 ジャム 砂糖
21 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	豆腐ハンバーグ ポテトフライ コーンスープ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン	米 小麦粉 パン粉 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 コーンクリーム粉末 せんべい
22 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー コーン きゅうり パナナ	米 じゃが芋 ドレッシング せんべい
23 日							
24 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばの生姜煮 マカロニサラダ りんご缶 牛乳	麦茶 ロールケーキ	さば ハム	生姜 にんじん きゅうり りんご缶	米 マカロニ マヨネーズ ロールケーキ
25 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉の甘辛和え 花野菜サラダ かぶと昆布のスープ オレンジ 牛乳	麦茶 黒糖まんじゅう	鶏肉 牛乳 こしあん	こんぶ ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん オレンジ かぶ 玉ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま ドレッシング 黒糖 小麦粉
26 水	麦茶 さといも煮	ごはん	揚げ餃子 かにかまの卵焼き 中華スープ 牛乳	麦茶 大学手	餃子 かにかま たまご 牛乳	ねぎ 椎茸 白菜 もやし にんじん チンゲン菜	米 サラダ油 ごま油 さつま手 砂糖 ごま
27 木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き 青菜の磯辺和え のっぺい汁 牛乳	麦茶 ナポリタンソテー	鶏肉 豆腐 牛乳 ベーコン	にんにく 小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう いんげん 玉ねぎ ビーマン	米 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 食パン ホットケーキミックス ジャム
28 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハムカツ かぼちゃのいりこ煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳	麦茶 ブルーベリーホットケーキ	ハム にぼし 牛乳	かぼちゃ 大根 ほうれん草 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ホットケーキミックス ジャム
29 土	麦茶 ビスケット	ごはん	さんまの蒲焼き 春雨サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	さんま 牛乳	きゅうり にんじん パナナ	米 春雨 ごま せんべい
30 日							
31 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	ミートローフ キャベツのフレンチサラダ かぼちゃスープ 牛乳	麦茶 パンフキン/ハロア	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー キャベツ かぼちゃ	米 パン粉 砂糖 ドレッシング ハロア

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	482 Kcal	16.9g	14.4g	1.2g
	以上児	574 Kcal	20.6g	17.7g	1.4g

- 10月 20日 世界の料理（ロシア・ウクライナ）
- 10月 25日 お誕生会



# きゅうしよくだより

2022年



10月に入り、空が高く感じませんか？空を眺めてみると、青空には何かのパワーがある感じがします。気持ちが一瞬と心地よく、何故か落ち着きます。日々の生活の中で、少し立ち止まり、ちょっと上を見てみましょう(\*^\_^\*)  
きっと良いことあるかも♪

この時期は実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。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。毎日の食卓に旬の食材をとり入れてみてください。



## 10月10日は 目の愛護デー

### 「見る力」を育てるポイント

- ①明るさ・暗さのメリハリのある生活を日中は元気に活動し、夜は電気を消して暗い部屋で寝ましょう。
- ②広い空間で体と目を動かす機会を全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します
- ③テレビやゲームは時間を決めてテレビは明るい部屋で、姿勢を正し、正面から見るように。横目で見ていると視力に左右差が出ることも。また携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので乳幼児は避けましょう。



### 目に良いもの

#### ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくします（緑黄色野菜・レバー・バター）

#### ビタミンB1

目の神経の働きを正常にします（レバー・豚肉・ごま・大豆）

#### ビタミンC

目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・芋類）

.....  
ビタミン A・B1・C の他、魚に含まれる DHA やブルーベリーなどのアントシアニンも目の健康に効果的です。

## ！ペットボトル飲料の保管に注意！

今年も暑い夏でしたね。水分補給のために飲みたくなるジュースやお茶、コーヒーなどですが、簡単に持ち運びができ購入する事が多いと思います。これからの季節は気温も低くなるため保管には夏より油断してしまうかも？しれませんね。

ペットボトルなどの容器に直接口をつけて飲んだ場合、口の中の細菌が容器に入り込むことが予想されます。そして、これらが条件によって増殖し、品質が落ちたり、腐敗したりすることが考えられます。



### 5種類のペットボトル飲料について実験しました

- 1、ミルクコーヒー
- 2、麦茶
- 3、緑茶
- 4、スポーツ飲料
- 5、果汁 100% オレンジジュース

### ＜実験方法＞

- ▶容器に口をつけて半分程度飲む。  
→残りを30℃のふ卵器に静置（夏場の室内の気温を想定）  
→直後から48時間後までの一定時間経過後、それぞれ菌数を計測しました。



### ＜実験結果＞ 菌が増えたのは…？

1番菌が増えたのは **ミルクコーヒー！**  
菌は糖分やタンパク質を栄養として増殖するので、これらの栄養分が多く含まれるミルクコーヒーで大幅に増殖したと考えられます。

2番は…**麦茶！**  
麦茶は穀物である大麦の種子が原料となっており、炭水化物を比較的多く含むことから、細菌が増えたと考えられます。

### 他3種類は細菌数が減少する結果に！

▶**緑茶**には「カテキン」という細菌の増殖を抑制する作用のある成分が含まれているために菌数が減ったと推測されます。

▶**オレンジジュース**や**スポーツ飲料**は、液性が強い酸性（pH3.5程度）であったことから細菌の増殖を抑えたと考えられます。

### ●対策など

元々口内にいる細菌が、口をつけて飲んだペットボトル飲料等に入り込んだとしても、それはただちに危険な状態とは言えません。しかし、多くの細菌が増殖した状態になれば、飲料の品質を落としている可能性があります。また、細菌の増殖に適した温度帯で放置したり持ち歩いたりしながら、容器の開閉や口をつけて飲用を繰り返すうちに、食中毒菌や腐敗菌が混入する可能性も生まれます。これらの有害な細菌が増殖すれば食中毒等の健康被害につながりますので、細菌を増やさないよう注意が必要です。また、今回の実験では、緑茶、スポーツ飲料、果汁100%オレンジジュースにおいては、細菌の増殖は見られませんでした。しかし、多くの種類の飲料が市販されており、上記3種と似た種類の飲料であっても、必ずしも細菌が増えにくいものばかりとは限りませんので、やはり注意する必要があります。

### ●細菌をふやさないためには？

★**グラスなどの他の容器に移して飲むこと**  
口を直接つけなければ、口の中の細菌がペットボトルに入ることは防げます。

★**冷蔵庫に保管すること**  
仮に細菌がペットボトル内に混入したとしても、増殖しにくい温度を保てば増えることはなくなります。

★**早めに飲み切ること**  
より短時間で飲み切ってしまうと、細菌が増殖する時間も、他の食中毒菌等が入り込む機会も減らすことができます。

