

10月予定献立表

上三川幼稚園

2023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		
					みどりのなかま	きいろのなかま	
1 日							
2 月	麦茶 さつまいも煮	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 うずら卵	白菜 人参 大根 生姜 えのき 梨 コーン	米 砂糖 サラダ油 食パン マーガリン
3 火	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉のごま生姜炒め キャベツとかぶの浅漬け とろろ昆布汁 牛乳	麦茶 ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 どうろ	ねぎ しめじ 人参 生姜 キャベツ かぶ 昆布 どうろ	米 サラダ油 ごま 砂糖 片栗粉 ゼリー
4 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	豆腐のつくね焼き がんも煮 麩のみそ汁	麦茶 ヨーグルト (幼児)ウエハース	豆腐 鶏肉 がんも ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 人参 いんげん 大根 わかめ ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 麩 ウエハース
5 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	はんぺんフライ ひじきの五目煮 じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 豆腐マフィン	はんぺん 大豆 油揚げ 豆腐	ひじき 椎茸 人参 人参 いんげん なめこ 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 サラダ油 白滝 じゃが芋 マーガリン ホットケーキミックス粉
6 金	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き 青菜の磯辺和え パナナ 牛乳	麦茶 どら焼き	鶏肉 牛乳	にんにく 小松菜 キャベツ 人参 のり パナナ	米 砂糖 ぶどうやき マヨネーズ
7 土	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン グレープフルーツ	米 じゃが芋 せんべい
8 日							
9 月			スポーツの日				
10 火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	酢鶏 もやしナムル パイン缶 牛乳	麦茶 コートトースト	鶏肉 牛乳 ハム チーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 ほうれん草 もやし パイン缶 コーン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン マヨネーズ じゃが芋
11 水	麦茶 にんじん煮	ごはん	焼肉 ツナポテサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 スイートポテト	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳 たまご	人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ さつま芋 砂糖 パター
12 木	麦茶 さといも煮	パン	きのこブラウンシチュー 大根サラダ パナナ 牛乳	麦茶 栗赤飯おにぎり	豚肉 牛乳	マッシュルーム しめじ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 きゅうり コーン パナナ	ロールパン 米 じゃが芋 栗 ドレッシング
13 金	麦茶 さつまいも煮	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 ロールケーキ	ほっけ たまご 牛乳	たまねぎ かんぴょう 人参	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ロールケーキ
14 土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ ひじきサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	チキンカツ ハム 牛乳	ひじき ほうれん草 人参 コーン パナナ	米 せんべい
15 日							
16 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	白身魚フライ かぼちゃの煮物 のっぺい汁 牛乳	麦茶 ホットケーキ	たら 鶏肉 牛乳	かぼちゃ 椎茸 大根 人参 ごぼう いんげん	米 サラダ油 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉 ホットケーキミックス粉 ジャム
17 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	レンズ豆のカレー スープカレー 大根とかぶのアチャール りんご缶 牛乳	麦茶 ずるめ せんべい	豚肉 鶏肉 牛乳 ずるめ	玉ねぎ 人参 人参 生姜 トマト 大根 かぶ りんご缶	米 油 オリーブ油 せんべい
18 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	麻婆豆腐 春巻き わかめスープ 牛乳	野菜ジュース ビスケット	豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ 人参 椎茸 たけのこ 生姜 にんにく わかめ 大根 玉ねぎ 野菜ジュース えのき	米 ごま油 片栗粉 サラダ油 ごま ビスケット
19 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	蒸しぎょうざ 春雨サラダ パナナ 牛乳	麦茶 大芋手	豚肉 ハム 牛乳	キャベツ 白菜 人参 椎茸 生姜 きゅうり 人参 パナナ	米 餃子の皮 春雨 ドレッシング さつま芋 サラダ油 砂糖
20 金	麦茶 さといも煮	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ りんご 缶 牛乳	麦茶 たい焼き	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご	米 じゃが芋 ドレッシング たい焼き
21 土	麦茶 ビスケット	ごはん	八宝菜 ポークしゅうまい パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 焼売 牛乳 えび	白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ チンゲン菜 生姜 にんにく パナナ	米 片栗粉 せんべい
22 日							
23 月	麦茶 にんじん煮	ごはん	さばのみそ煮 マカロニサラダ すまし汁 牛乳	麦茶 米粉のタルト	さば ハム	しょうが 人参 きゅうり わかめ えのき 人参	米 マカロニ マヨネーズ ぶ タルト
24 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハンバーグ フライドポテト 貝たくさんコンソメスープ 牛乳	麦茶 みかんクリームサンド	豚肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 人参 しめじ 大根 みかん缶	米 パン粉 サラダ油 じゃが芋 食パン ホイップクリーム
25 水	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 人参 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 木	麦茶 さといも煮	ごはん	れんこん挟み焼き 厚揚げの煮物 グレープフルーツ 牛乳	麦茶 肉まん	豚肉 牛乳 厚揚げ	れんこん 玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん グレープフルーツ	米 パン粉 片栗粉 砂糖
27 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し けんちん汁 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 人参 大根 ごぼう いんげん 玉ねぎ ビーマン	米 マヨネーズ 砂糖 里芋 こんにゃく マスター サラダ油
28 土	麦茶 ビスケット	ごはん	スタミナそばろ丼 チーズサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 チーズ 牛乳	たまねぎ 人参 人参 ほうれん草 きゅうり パナナ	米 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ せんべい
29 日							
30 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	肉じゃが煮 大根じゃこサラダ パイン缶 牛乳	麦茶 シリアルバー	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり パイン缶	米 じゃが芋 白滝 コーンフレーク ドレッシング マッシュロ パター
31 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	ミートローフ かんぴょうサラダ かぼちゃスープ 牛乳	麦茶 パンフキン/パロア	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン かんぴょう ほうれん草 コーン かぼちゃ	米 パン粉 マヨネーズ /パロア

※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	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	491 Kcal	17.9g	14.8g	239mg	1.2g
	以上児	567 Kcal	20.8g	17.2g	252mg	1.4g

- 10月 17日 世界の料理(インド)
- 10月 25日 お誕生会



きゅうしよくだより

2023年



秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋、という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。



◇みんなで考えよう！食の SDGs

10月には、農林水産省が、消費者庁、環境省と連携してすすめている「食品ロス削減月間」です。日本の食品ロスの多さは問題視されています。国民1人当たりで換算すると、毎日ごはん茶碗一杯分位を毎日捨てている量だといわれています。その量は、“世界全体が飢餓に苦しむ人々に援助している食料の量の約2倍”に相当します。また、その食品ロスを処理するためのお金、環境にも悪く、生活を見直してみましょう。



秋の味覚

秋は、食欲の秋とも言われています。さんま、さつまいも、きのこ、かぼちゃ、梨、栗などが美味しい季節です。他にも様々な食材が美味しい季節です。

～秋が旬の食材紹介～

さんま

さんまは秋、脂がのり美味しくなります。さんまの脂質には、必須脂肪酸である DHA や EPA が多く含まれています。脂ではありませんが、身体にとって必要なもので、体内で作ることができないため、食事から摂ることが必要です。

DHA・EPA

DHA は頭の回転を良くしたり、EPA はさんまの皮の部分に記憶力を高める働きがあります。多く含まれています。血液をサラサラにする働きがあります。



さつまいも

さつまいもの不溶性食物繊維は腸を刺激して、排便を促してくれるため便秘改善の効果があります。また、さつまいもにはでんぷんなどの糖質が多く含まれています。さつまいもが加熱すると甘くなるのは、でんぷんが酵素によって分解されるからです。

きのこ

しいたけ、しめじ、まつたけ、なめこ、マッシュルーム、えのきなどたくさんの種類があります。きのこは、食物繊維たっぷりでお腹の調子を整えてくれます。秋の旬の食材を使った、さんまの焼き魚や、さつまいも・きのこの炊き込みご飯などぜひ食事に取り入れてみてください！



お子さんと一緒にさつまいも茶巾など簡単にできるものを作って食欲の秋を楽しんで下さい

スイートポテト



材料（8個分）

さつまいも・・・1本（300g）
バター（無塩）・・・30g
生クリーム・・・大さじ1杯（牛乳でも可）
卵黄・・・1個分
砂糖・・・50g

作り方

1. さつまいもは輪切りにし、厚めに皮をむいて一口大に切り、水にさらして水気を切る。
2. 鍋にさつまいもを入れて、かぶる量の水を加えて中火で熱し、竹串が通るくらいまでゆでて水気を切る。
3. 鍋の中でさつまいもをつぶす。再び中火にかけ、木べらで混ぜながら2～3分熱し、水分を飛ばす。
4. 弱火にして、無塩バター、生クリーム、砂糖を加えて混ぜる。
5. 火を止めて、卵黄を加えて混ぜ、粗熱をとる。
6. 天板にクッキングシートを敷き、生地を15等分にして成形し、並べて卵黄（ツヤ出し用）をぬる。
7. 200℃に予熱したオーブンで20分焼く。

鬼まんじゅう

材料（8個分）

さつまいも・・・30g
砂糖・・・7g
塩・・・少々
小麦粉・・・15g

作り方

1. さつまいもは8ミリ角の大きさに切る。切ってしばらく置く場合は、水にさらしておく。
2. 切ったさつまいもに砂糖と塩を加えて混ぜ合わせる。（15分位）
3. 15分経ったら、小麦粉を入れる前に水が足りないため、水を小さじ1位加えて混ぜ合わせる。
4. ③に小麦粉を加えしっかり混ぜる。
5. ④をスプーンなどですくい取り、1個分をクッキングシートに塊でのせ、蒸し器で15分～20分蒸す。



秋の味覚のさつまいもを使い、小麦粉・砂糖・塩だけのシンプルなおやつです。ぜひおやつに（^v^）