

10月予定献立表

上三川幼稚園

2024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 火	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉のごま炒め かぶとキャベツの浅漬け 梨 牛乳	麦茶 フライドポテト	豚肉 牛乳	ねぎ しめじ にんじん 生姜 キャベツ かぶ	米 サラダ油 ごま 砂糖 片栗粉 じゃが芋
2 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	はす団子 がんもとこんにやくの煮物 ぶのみそ汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト (幼児)ウエハース	鶏肉 牛乳 がんもどき	れんこん 椎茸 いんげん たまねぎ	米 パン粉 ごま油 ごま サラダ油 砂糖 こんにやく 麩 ウエハース
3 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 牛乳	ひじき 椎茸 にんじん いんげん 玉ねぎ わかめ ひじき	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 砂糖
4 金	麦茶 かぼちゃ煮	わかめ ごはん	いわしのみぞれ煮 青菜の磯辺和え パナナ 牛乳	麦茶 どらやき	いわし 牛乳	かぼちゃ 生姜 大根 ほうれん草 キャベツ にんじん パナナ	米 ごま 砂糖 たら焼き
5 土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 ポーク焼売 グレープフルーツ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ にんじん 筍 椎茸 生姜 にんにく パナナ	米 ごま油 片栗粉 せんべい
6 日							
7 月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉と卵の煮物 白菜の信田和え 梨 牛乳	麦茶 ぶどうゼリー (幼児せんべい)	鶏肉 うすら卵 油揚げ 牛乳	生姜 白菜 小松菜 にんじん えのき なし	米 砂糖 サラダ油 ゼリー せんべい
8 火	麦茶 だいこん煮	ごはん	ミートボールの酢豚風 もやしナムル パイン缶 牛乳	麦茶 コーントースト	ミートボール 牛乳 ハム チーズ	にんじん 玉ねぎ ビーマン 椎茸 もやし パイン缶 コーン	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 マヨネーズ
9 水	麦茶 さといも煮	ごはん	豚肉の生姜焼き 秋のポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 スイートポテト	豚肉 ハム 油揚げ 牛乳 卵	生姜 にんじん 舞茸 玉ねぎ	米 じゃが芋 マヨネーズ さつま芋 砂糖 パター
10 木	麦茶 にんじん煮	パン	クリームシチュー 海藻サラダ パナナ 牛乳	麦茶 赤飯おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ ささげ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ	ロールパン じゃが芋 シチューミックス ドレッシング 米 もち米
11 金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	あじの蒲田揚げ 切干大根のごまみそ和え 豆腐のすまし汁 牛乳	麦茶 カステラサンド	あじ 豆腐 牛乳	切干大根 ほうれん草 にんじん みつば	米 片栗粉 ごま 麩 カステラサンド
12 土	麦茶 ビスケット	ごはん	スタミナそぼろ丼 中華サラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 もやし コーン パナナ	米 せんべい
13 日							
14 月			スポーツの日				
15 火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉の唐揚げ かぼちゃのいりこ煮 長ネギのみそ汁 牛乳	麦茶 肉まん	鶏肉 煮干し 油揚げ 牛乳	生姜 にんにく かぼちゃ ほうれん草 にんじん ネギ	米 片栗粉 サラダ油 肉まん
16 水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばの梅煮 大豆五目煮 切昆布のみそ汁 牛乳	野菜ジュース ビスケット	さば 大豆 高野豆腐 牛乳	梅干し にんじん いんげん 大根 椎茸 玉ねぎ 野菜ジュース	米 砂糖 こんにやく ビスケット
17 木	麦茶 さといも煮	ごはん	れんこんはさみ揚げ 厚揚げの煮物 オレシジ 牛乳	麦茶 かぼちゃ団子	鶏肉 厚揚げ 牛乳	れんこん 玉ねぎ 大根 にんじん いんげん オレシジ かぼちゃ	米 砂糖 上新粉
18 金	麦茶 だいこん煮	ごはん	きのこチキンカレー フレンチサラダ りんご 牛乳	麦茶 黒糖まんじゅう	鶏肉 牛乳	舞茸 しめじ にんじん 玉ねぎ にんにく グリンピース 白菜 きゅうり コーン りんご	米 じゃが芋 サラダ油 カレールウ ドレッシング
19 土	麦茶 ビスケット	ごはん	筑前煮 かにかまの卵焼き パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 かにかまの卵焼き 牛乳	れんこん 大根 にんじん 筍 椎茸 ごぼう いんげん パナナ	米 里芋 こんにやく サラダ油 砂糖 せんべい
20 日							
21 月	麦茶 さといも煮	ごはん のり佃煮	すき焼き風煮 煮卵 オレシジ 牛乳	麦茶 パウムクーヘン かみかみ昆布	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	白菜 ねぎ にんじん 椎茸 オレシジ 昆布 のり佃煮	米 白滝 砂糖 サラダ油 砂糖 パウムクーヘン
22 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 かんぴょうかきたま汁 牛乳	麦茶 ナポリタンスパゲッティ	ほっけ 鶏肉 牛乳 ワインナー	大根 にんじん いんげん かんぴょう 玉ねぎ ビーマン	米 サラダ油 スパゲティ 砂糖
23 水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	鶏肉のタルタル焼き 花野菜サラダ かぶと昆布のスープ パイン缶 牛乳	麦茶 ホットケーキ (ホイップ添え)	鶏肉 タルタルソース 牛乳	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん パイン缶 かぶ 玉ねぎ 昆布	米 砂糖 ドレッシング ホットケーキ ホイップ
24 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豚肉と厚揚げ煮 厚焼き玉子 なすのみそ汁 牛乳	麦茶 メロンパン風トースト	豚肉 厚揚げ 卵 油揚げ 牛乳	大根 玉ねぎ にんじん 白菜 なす	米 砂糖 食パン 小麦粉 パター
25 金	麦茶 さといも煮	ごはん	ハンバーグ グリルポテト ミネストローネ 牛乳	麦茶 ロールケーキ	豚肉 牛乳 ワインナー	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ にんにく	米 パン粉 サラダ油 じゃが芋 マカロニ ロールケーキ
26 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ ツナサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ ツナ 牛乳	キャベツ きゅうり コーン パナナ 海藻ミックス	米 ドレッシング せんべい
27 日							
28 月	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハヤシライス キャベツのサラダ りんご 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん 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 ハヤシルウ サラダ油 ドレッシング せんべい
29 火	麦茶 にんじん煮	ごはん	ししゃもフライ そぼろ納豆 ぬっぺ汁 牛乳	麦茶 みかんクリームこっぺパン	ししゃもフライ 納豆 鶏肉 牛乳	にんじん 切干大根 ごぼう いんげん みかん缶	米 里芋 こんにやく こっぺパン ホイップ
30 水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	肉じゃが煮 大根じゃこサラダ パナナ 牛乳	麦茶 シリアルバー	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり パナナ	米 じゃが芋 白滝 コーンフレーク ドレッシング マシュマロ パター
31 木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ミートローフ ブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ 牛乳	麦茶 パンフキン/バロア	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 マヨネーズ バロア

※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	490 Kcal	17.9g	14.9g	236mg	1.3g
	以上児	568 Kcal	20.8g	17.3g	240mg	1.5g

- 10月 23日 お誕生会
- 10月 29日 関東の料理（茨城県）
- 10月 16日 秋の子ども遠足 りす、たんぼぼ、すみれ、はと、の園児は遠足に出かけますのでお弁当の準備をお願いします。

きゅうしよくだより



暑かった夏も終わり、あっという間に 10 月を迎えます。木々も色づき始めて、気持ちの良い秋風も感じられ過ごしやすくなってきました。「食欲の秋」というように、秋には旬な食材が沢山あります。美味しい秋の味覚を食べて、元気いっぱい充実した日々を過ごしましょう。

◇ 旬とは ◇

自然の中で普通に育てた野菜や果物や魚が沢山とれる季節の事です。食べ物によっては一年中売っているものがありますが、その食べ物の多くはハウス栽培や外国から輸入されたものです。



秋の味覚



野菜・・・さつまいも

果物・・・柿・りんご

魚・・・さけ・さんま・さば



※きのこやお米も

秋が旬な食材です。



～旬な食材の良いところ～

- ① 栄養価が高い 栄養価が高く、香りや旨味が豊富なので少ない調味料でも美味しい。
- ② 価格が安い 旬の食材は大量に収穫でき沢山市場に出荷されるため、安く手に入る。
- ③ 季節を感じる 季節ごとに旬の食材が変わるのは四季がある日本ならではの楽しみです。

野菜はそれぞれの『旬』に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え 体を温める効果があります。旬の野菜のさつまいもは食物繊維が豊富です。食物繊維を上手にとりましょう。

◇ 食物繊維とは？ ◇

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維 腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

不溶性食物繊維 腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。

お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！



目に良い 栄養素について

10月10日は「目の愛護デー」

2つの 10 を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから 10 月 10 日は目の愛護デーとされています。

子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

ビタミンA
目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



ビタミンC
目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・芋類)

ビタミンB群
ビタミン B1 や B12 は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミン B2 は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・ごま・納豆など)



DHA
目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHA は体内にはほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・さばなど青魚)



味覚を大切に！

子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、すっぱく感じます。しかし、子どもは慣れることにより苦手なものを克服することが出来ます。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手なものでも食べやすくなります。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は子どものころに育ちます。味覚の発達には普段の食事を薄い味付けにして食材本来の味を生かすことが効果的です。調理法によって味が変わり、野菜は蒸すだけで甘みを感じることが出来るので薄い味付けで十分です。感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身に付きます。