

# 10月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

| 10月   | 月                                                                                 | 火                                      | 水                                  | 木                                             | 金                                         | 土                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日にち   |  |                                        | 1日                                 | 2日                                            | 3日                                        | 4日                                                                                    |
| 午前おやつ |                                                                                   |                                        | ・牛乳                                |                                               | ・牛乳                                       |                                                                                       |
| 献立名   |                                                                                   |                                        | ・ミートローフ<br>・ブロッコリーとバナナのサラダ<br>・舞茸汁 | ・ポークジンジャー<br>・鶏肉とじゃが芋の煮物<br>・豆腐とわかめのみそ汁       | ・カレー<br>・レタスサラダ                           | ・チンジャオロース<br>・中華スープ<br>・果物                                                            |
| 午後おやつ |                                                                                   |                                        | ・スキムミルク<br>・かあさんケット                | ・スキムミルク<br>・せんべい（黒糖みるく）                       | ・スキムミルク<br>・せんべい（ばりんこ）                    | ・牛乳<br>・せんべい（ぼたぼた焼き）                                                                  |
| 日にち   | 6日                                                                                | 7日                                     | 8日                                 | 9日                                            | 10日                                       | 11日                                                                                   |
| 午前おやつ | ・牛乳                                                                               |                                        | ・牛乳                                |                                               | ・牛乳                                       |                                                                                       |
| 献立名   | ・揚げギョーザ<br>・切干大根の炒め煮<br>・豚汁                                                       | ・鶏肉のゴマみそ焼き<br>・ほうれん草ともやしのナムル<br>・わかたけ汁 | ・米粉のグラタン<br>・サラダ<br>・あさりのみそ汁       | ・ハムカツ<br>・パリパリサラダ<br>・豆乳スープ                   | ・タラのちゃんちゃん焼き<br>・きゅうりとコーンの和え物<br>・豆腐のすまし汁 | ・厚揚げのみそ炒め<br>・かきたま汁                                                                   |
| 午後おやつ | ・スキムミルク<br>・エリーゼ                                                                  | ・スキムミルク<br>・マヨパン◆                      | ・スキムミルク<br>・せんべい（星食べよ）             | ・スキムミルク<br>・せんべい（雪の宿）                         | ・スキムミルク<br>・ホームパイ                         | ・牛乳<br>・せんべい（純米せんべい）                                                                  |
| 日にち   | 13日                                                                               | 14日                                    | 15日                                | 16日                                           | 17日                                       | 18日                                                                                   |
| 午前おやつ |                                                                                   |                                        | ・牛乳                                |                                               | ・牛乳                                       |                                                                                       |
| 献立名   | スポーツの日                                                                            | ・ポークピカタ<br>・春雨サラダ<br>・玉ねぎとえのきのみそ汁      | ・松風焼き<br>・カラフル納豆<br>・すき焼き風スープ      | ・サバのカレー風味焼き<br>・チンゲン菜とベーコンのソテー<br>・なめこと豆腐のみそ汁 | ・ハヤシライス<br>・ワカメサラダ                        | ・野菜のかき揚げ<br>・ワンタンスープ<br>・果物                                                           |
| 午後おやつ |                                                                                   | ・スキムミルク<br>・スイートポテト◆                   | ・スキムミルク<br>・ハーベスト                  | ・スキムミルク<br>・せんべい（ハッピーターン）                     | ・スキムミルク<br>・白い風船                          | ・牛乳<br>・おにぎりせんべい                                                                      |
| 日にち   | 20日                                                                               | 21日                                    | 22日                                | 23日                                           | 24日                                       | 25日                                                                                   |
| 午前おやつ | ・牛乳                                                                               |                                        | ・牛乳                                |                                               | ・牛乳                                       |                                                                                       |
| 献立名   | ・マーマレード焼き<br>・もやしのさっぱりサラダ<br>・マーボー豆腐風スープ                                          | ・赤魚の照り焼き<br>・白菜ときゅうりの浅漬け<br>・もやしのみそ汁   | ・肉みそ豆腐<br>・コンニャクソテー<br>・大根と油揚げのみそ汁 | ・鶏肉の唐揚げ<br>・ゴママヨサラダ<br>・オニオンスープ               | ・きのこ入りポークカレー<br>・レタスサラダ                   | ・中華そば                                                                                 |
| 午後おやつ | ・スキムミルク<br>・かあさんケット                                                               | ・スキムミルク<br>・ジャムサンド◆                    | ・スキムミルク<br>・せんべい（黒糖みるく）            | ・スキムミルク<br>・せんべい（ばりんこ）                        | ・スキムミルク<br>・せんべい（ぼたぼた焼き）                  |                                                                                       |
| 日にち   | 27日                                                                               | 28日                                    | 29日                                | 30日                                           | 31日                                       |  |
| 午前おやつ | ・牛乳                                                                               |                                        | ・牛乳                                |                                               | 🍷お誕生日会<br>・ご飯はいりません                       |                                                                                       |
| 献立名   | ・唐揚げ甘辛煮<br>・伴三絲<br>・じゃが芋と白菜のみそ汁                                                   | ・タンドリーチキン風<br>・マカロニサラダ<br>・コンソメスープ     | ・豆腐ハンバーグ<br>・ひじきの炒め煮<br>・のっぺい汁     | ・サバの唐揚げ<br>・五目納豆<br>・ベーコンとほうれん草のみそ汁           | ・スパゲッティナポリタン<br>・かぼちゃスープ<br>・さつま芋スティック    |                                                                                       |
| 午後    | ・スキムミルク<br>・エリーゼ                                                                  | ・スキムミルク<br>・せんべい（星食べよ）                 | ・スキムミルク<br>・かあさんケット                | ・スキムミルク<br>・せんべい（黒糖みるく）                       | ・牛乳<br>・せんべい（ばりんこ）                        |                                                                                       |

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

## 実りの秋を味わいましょう

外遊びが心地良い季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がもりもりと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

### 米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題について考えてみましょう。

#### ●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくとうよいでしょう。

#### ●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。保育所でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思ひます。



#### 新米の特徴

- ・水分が多い
- ・粘りが強い
- ・甘い香り
- ・柔らかい食感

### 手づくりふりかけ

【材料】 作りやすい分量

- ・しらす 15g
- ・にんじん（みじん切り）10g
- ・青のり 少々 ・白ごま 小さじ1



#### 【作り方】

1. にんじんをみじん切りにして、レンジか茹でて柔らかくする。
2. フライパンでしらすを乾煎りし、にんじん・白ごま・青のりを加えて混ぜる。

# 10月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳児)

吉田保育所

| 10月   | 月                                                                                 | 火                                      | 水                                  | 木                                             | 金                                         | 土                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日にち   |                                                                                   |                                        | 1日                                 | 2日                                            | 3日                                        | 4日                                                                                    |
| 午前おやつ |  |                                        | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                    | ・ヨーグルト                                                                                |
| 主食    |                                                                                   |                                        | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | ・ご飯                                       | ・ご飯                                                                                   |
| 献立名   |                                                                                   |                                        | ・ミートローフ<br>・ブロッコリーとバナナのサラダ<br>・舞茸汁 | ・ポークジンジャー<br>・鶏肉とじゃが芋の煮物<br>・豆腐とわかめのみそ汁       | ・カレー<br>・レタスサラダ                           | ・チンジャオロース<br>・中華スープ<br>・果物                                                            |
| 午後おやつ |                                                                                   |                                        | ・牛乳<br>・かあさんケツ                     | ・牛乳<br>・せんべい (黒糖みるく)                          | ・牛乳<br>・せんべい (ばりんこ)                       | ・牛乳<br>・せんべい (ぼたぼた焼き)                                                                 |
| 日にち   | 6日                                                                                | 7日                                     | 8日                                 | 9日                                            | 10日                                       | 11日                                                                                   |
| 午前おやつ | ・ヨーグルト                                                                            | ・ヨーグルト                                 | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                    | ・ヨーグルト                                                                                |
| 主食    | ・ご飯                                                                               | ・ご飯                                    | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | ・ご飯                                       | ・ご飯                                                                                   |
| 献立名   | ・揚げギョーザ<br>・切干大根の炒め煮<br>・豚汁                                                       | ・鶏肉のゴマみそ焼き<br>・ほうれん草ともやしのナムル<br>・わかたけ汁 | ・米粉のグラタン<br>・サラダ<br>・豆腐のみそ汁        | ・ハムカツ<br>・パリパリサラダ<br>・豆乳スープ                   | ・タラのちゃんちゃん焼き<br>・きゅうりとコーンの和え物<br>・豆腐のすまし汁 | ・厚揚げのみそ炒め<br>・かきたま汁                                                                   |
| 午後おやつ | ・牛乳<br>・エリーゼ                                                                      | ・牛乳<br>・マヨパン◆                          | ・牛乳<br>・せんべい (星食べよ)                | ・牛乳<br>・せんべい (雪の宿)                            | ・牛乳<br>・ホームパイ                             | ・牛乳<br>・せんべい (純米せんべい)                                                                 |
| 日にち   | 13日                                                                               | 14日                                    | 15日                                | 16日                                           | 17日                                       | 18日                                                                                   |
| 午前おやつ |                                                                                   | ・ヨーグルト                                 | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                    | ・ヨーグルト                                                                                |
| 主食    |                                                                                   | ・ご飯                                    | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | ・ご飯                                       | ・ご飯                                                                                   |
| 献立名   | スポーツの日                                                                            | ・ポークピカタ<br>・春雨サラダ<br>・玉ねぎとえのきのみそ汁      | ・松風焼き<br>・カラフル納豆<br>・すき焼き風スープ      | ・サバのカレー風味焼き<br>・チンゲン菜とベーコンのソテー<br>・なめこと豆腐のみそ汁 | ・ハヤシライス<br>・ワカメサラダ                        | ・野菜のかき揚げ<br>・ワンタンスープ<br>・果物                                                           |
| 午後おやつ |                                                                                   | ・牛乳<br>・スイートポテト◆                       | ・牛乳<br>・ハーベスト                      | ・牛乳<br>・せんべい (ハッピーターン)                        | ・牛乳<br>・白い風船                              | ・牛乳<br>・おにぎりせんべい                                                                      |
| 日にち   | 20日                                                                               | 21日                                    | 22日                                | 23日                                           | 24日                                       | 25日                                                                                   |
| 午前おやつ | ・ヨーグルト                                                                            | ・ヨーグルト                                 | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                    |                                                                                       |
| 主食    | ・ご飯                                                                               | ・ご飯                                    | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | ・ご飯                                       | ・麺                                                                                    |
| 献立名   | ・マーマレード焼き<br>・もやしのさっぱりサラダ<br>・マーボー豆腐風スープ                                          | ・赤魚の照り焼き<br>・白菜ときゅうりの浅漬け<br>・もやしのみそ汁   | ・肉みそ豆腐<br>・コンニャクソテー<br>・大根と油揚げのみそ汁 | ・鶏肉の唐揚げ<br>・ゴママヨサラダ<br>・オニオンスープ               | ・きのこ入りポークカレー<br>・レタスサラダ                   | ・中華そば                                                                                 |
| 午後おやつ | ・牛乳<br>・かあさんケツ                                                                    | ・牛乳<br>・ジャムサンド◆                        | ・牛乳<br>・せんべい (黒糖みるく)               | ・牛乳<br>・せんべい (ばりんこ)                           | ・牛乳<br>・せんべい (ぼたぼた焼き)                     |                                                                                       |
| 日にち   | 27日                                                                               | 28日                                    | 29日                                | 30日                                           | 31日                                       |  |
| 午前おやつ | ・ヨーグルト                                                                            | ・ヨーグルト                                 | ・ヨーグルト                             | ・ヨーグルト                                        | ・ヨーグルト                                    |                                                                                       |
| 主食    | ・ご飯                                                                               | ・ご飯                                    | ・ご飯                                | ・ご飯                                           | お誕生日会・麺                                   |                                                                                       |
| 献立名   | ・唐揚げ甘辛煮<br>・伴三絲<br>・じゃが芋と白菜のみそ汁                                                   | ・タンドリーチキン風<br>・マカロニサラダ<br>・コンソメスープ     | ・豆腐ハンバーグ<br>・ひじきの炒め煮<br>・のっぺい汁     | ・サバの唐揚げ<br>・五目納豆<br>・ベーコンとほうれん草のみそ汁           | ・スパゲッティナポリタン<br>・かぼちゃスープ<br>・さつま芋スティック    |                                                                                       |
| 午後おやつ | ・牛乳<br>・エリーゼ                                                                      | ・牛乳<br>・せんべい (星食べよ)                    | ・牛乳<br>・かあさんケツ                     | ・牛乳<br>・せんべい (黒糖みるく)                          | ・牛乳<br>・せんべい (ばりんこ)                       |                                                                                       |

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

## 実りの秋を味わいましょう

外遊びが心地良い季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

### 米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題について考えてみましょう。

#### ●米の栄養とおかずとのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくとういでしょう。

#### ●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が60年前の約1/2にまで減少しています。昨今の米不足もあり、今後、安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。保育所でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思ひます。



新米の特徴  
・水分が多い  
・粘りが強い  
・甘い香り  
・柔らかい食感

### 手づくりふりかけ

【材料】 作りやすい分量

- ・しらす 15g
- ・にんじん(みじん切り) 10g
- ・青のり 少々 ・白ごま 小さじ1



【作り方】

1. にんじんをみじん切りにして、レンジか茹でて柔らかくする。
2. フライパンでしらすを乾煎りし、にんじん・白ごま・青のりを加えて混ぜる。