

# 10月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和5年10月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
2月16日	牛乳		鶏肉とかぼちゃのソテー 炒り豆腐 味噌汁 (チーズ)	柿、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 鶏挽き肉 しぼり豆腐 卵 チーズ 油揚げ 味噌	・米 ごま油 油 砂糖	かぼちゃ 人参 玉ねぎ もやし 柿
3月17日	牛乳		さばの味噌煮 そばろ和え すまし汁 (トマト)	スイートポテト 牛乳	牛乳 切り身魚 味噌 鶏挽き肉 スキムミルク 卵黄	・米 砂糖 油 ピーファン 焼麩 さつまいも バター	生姜 キャベツ 人参 トマト 小松菜
4月18日	牛乳		森のきのこカレー 青梗菜のおかか和え ポイルウインナー (オレンジ)	マーラーカオ 牛乳	牛乳 鶏もも肉 卵 ウインナー 削り節 豆乳	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 三温糖	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム缶 青梗菜 キャベツ オレンジ
5月19日	ヨーグルト		魚の蒸し焼き ひじきと厚揚げの煮物 うどん汁 (リンゴ)	クリームサンド 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 生揚げ 鶏もも肉 なると 生クリーム 牛乳	乾麺 油 バター しらたき 砂糖 食パン	玉ねぎ 人参 えのき 芽ひじき りんご ねぎ ミカン缶 パイン缶
6月20日	牛乳		チキンカツ さつまいものサラダ 春雨スープ (バナナ)	トマトゼリー 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 卵 スキムミルク ベーコン 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ 春雨	人参 きゅうり パナナ トマトジュース 粉寒天 りんごジュース
7月21日	牛乳		焼肉 ナムル 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌	・米 油 砂糖 ごま油 焼麩	生姜 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 パイン缶
スポーツの日 8月23日	牛乳		照り焼きチキン ジャーマンポテト風 切干大根のスープ (ミカン缶)	ゼリー、お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 豚挽き肉 スキムミルク 粉チーズ ベーコン	・米 砂糖 油 じゃがいも ゼリー	玉ねぎ ミカン缶 切干大根 人参
9月24日	牛乳		ぎせい豆腐 もやしときゅうりのサラダ 味噌汁 (オレンジ)	和風スパゲティ 麦茶	・牛乳 しぼり豆腐 卵 豚挽き肉 ロースハム 味噌 ベーコン	・米 油 砂糖 ごま油 さつまいも スパゲティ バター	人参 干椎茸 もやし きゅうり グリーンピース オレンジ 玉ねぎ しめじ きざみ海苔
10月25日	ヨーグルト		魚の竜田揚げ コーンポテト うどん汁 (トマト)	みかんケーキ 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 卵 鶏もも肉 スキムミルク プレーンヨーグルト 牛乳	乾麺 片栗粉 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	生姜 玉ねぎ トマト コーン缶 小松菜 ミカン缶
11月26日	牛乳		肉野菜炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁 (バナナ)	黄名粉トースト 牛乳	牛乳 豚もも肉 豆腐 味噌 黄名粉	・米 油 片栗粉 砂糖 食パン バター	キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ パナナ なめこ ねぎ
12月27日	牛乳		ラザニア風 フレンチサラダ オニオンスープ (オレンジ)	混ぜ混ぜいなり寿司 麦茶	牛乳 豚挽き肉 チーズ ロースハム ベーコン 油揚げ	・バターロール バター 小麦粉 油 米 砂糖 白ごま マカロニ	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり レーズン オレンジ
1月28日	牛乳		豚肉とキャベツの炒めもの 野菜の煮物 すまし汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース	・米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 焼麩	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ パイン缶 わかめ
2月30日	牛乳		ポークピカタ キャベツの和風サラダ 味噌汁 (トマト)	りんご、お菓子 ココアミルク	・牛乳 豚肩ロース 卵 粉チーズ 削り節 味噌 スキムミルク	・米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 ホットケーキの素	キャベツ きゅうり 人参 トマト 玉ねぎ わかめ りんご
3月31日	牛乳		麻婆豆腐味噌仕立て 中華和え ふわふわ卵スープ (オレンジ)	ハロウィンのかぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ツナ缶 卵 スキムミルク	・米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨	人参 なら ねぎ 生姜 にんにく きゅうり わかめ オレンジ かぼちゃ

※献立は都合により変更する場合があります。  
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより



令和5年10月  
秦野市保育こども園課

秋は山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食事にも旬の食材を取り入れ、自然の恵みに感謝しながら、子ども達と一緒に実りの秋、食欲の秋を楽しみましょう。

## 今が旬！秋の味覚を味わおう

### さつまいも



さつまいもは、食物繊維がじゃがいもの3倍。腸を刺激し、便通を促進。便秘の解消にも効果的です。さつまいものビタミンCは熱に強いのが特徴です。蒸かし芋や大学芋、スイートポテトなどのおやつにするのも良いです。

### かぼちゃ



かぼちゃは、バランスよくビタミンが入っており、中でもビタミンEが豊富に含まれています。黄色い部分のカロテンには体に抵抗力をつけ、風邪などを予防する効果があります。かぼちゃの甘煮、かぼちゃの蒸しパンなど、料理にもおやつにも使えます。

### 柿



柿は、ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富で、風邪や貧血の予防などの効果が期待できます。ビタミンCは、みかんや伊予柑などの柑橘類の約2倍も含まれています。スティック状に切ると子どもも食べやすくなります。

### りんご



りんごは、抗酸化作用や老化防止効果の期待できるポリフェノールが豊富です。また、りんごに含まれるペクチンは水溶性の食物繊維なので、お腹を下した後には消化の良い『すりおろしりんご』を食べると良いです。

### さんま



たんぱく質、脂質(DHA)、鉄分の多い魚です。秋のさんまは脂肪分が20~30%と栄養を蓄えています。脂肪分の消化を助ける大根おろしと一緒に食べると良いです。

＜魚に含まれる主な栄養素＞

- ・たんぱく質・・・体の組織を作る
- ・脂質(EPA)・・・血液をサラサラに
- ・脂質(DHA)・・・脳の発達や機能を高める
- ・鉄・・・貧血予防
- ・カルシウム・・・骨や歯をつくる

### きのこ



きのこは、食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りも良く、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなり、また、カリウムも多く含まれているので、塩分の過剰摂取を抑制します。

- ・しいたけ、まいたけ・・・免疫力を向上
- ・エリンギ・・・食物繊維、ナイアシンが豊富
- ・えのき茸・・・ビタミンB1、B2、食物繊維が豊富

## 10月食品ロス削減月間

食べ残し、売れ残りや賞味期限が近いなど様々な理由で食べられる食品が捨てられてしまうのが「食品ロス」です。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。日本での「食品ロス」の量は年間で約500万トンになっています。一人当たりの量では一年で約4.1kg、毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと近い量になります。



### 食品ロスを減らす3つのポイント

1. 買い過ぎない  
家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて必要な分だけ買う。
2. 作り過ぎない  
体調や家族の予定などを考えて、作り過ぎないようにする。
3. 食べ残さない  
作った料理は、早めに美味しく食べきる。

### 今月の献立から

#### さつまいものサラダ

材料 (4人分)

さつまいも	150g(中1/2本)
にんじん	36g(1/4本)
きゅうり	36g(1/3本)
ロースハム	3枚
マヨネーズ	大さじ2と1/2
塩	少々
こしょう	少々

- ① さつまいもは1.5cm角に切り、茹でて冷ます。
- ② にんじんはいちょう切り、きゅうりは小口切り、ハムは短冊切りにし、それぞれサツと茹でて冷ます。
- ③ ①、②をマヨネーズで和えて、塩、こしょうで味を調える。