10月 こんだてひょう



秦野市立こども園 (令和6年10月)

					The state of the s		(节和6年10月)
日曜	10時	昼 食			血や肉となる食品		体の調子を整える食品
		乳児		- 3 時	(あか)	(きいろ)	(みどり)
		主食	乳 幼 児 副 食		MILK	m _m m	
1		(麻婆豆腐	黒糖蒸しパン	牛乳 豚挽肉 豆腐	・米 油 砂糖 ごま油	人参 ねぎ にんにく
火 / 15	牛乳	(mmm)	野菜のごま和え	牛乳	味噌 スキムミルク	片栗粉 白ごま さつまいも	生姜 小松菜 キャベツ
/ 火			味噌汁(リンコ゛)		咧	小麦粉 黒砂糖 黒ごま	りんご 玉ねぎ
2			魚のカレー風味天ぷら	ピラフ	・牛乳 切り身魚 大豆	乾麺 小麦粉 油	人参 玉ねぎ バナナ
水/16	牛乳		五目煮豆	麦茶	卵 豚肩ロース 鶏もも肉	じゃがいも 砂糖 米	小松菜 ピーマン
水		うどん	うどん汁 (バナナ)		あさり水煮缶 鶏挽肉	バター	
3			ラザニア風	豆乳くずもち	牛乳 豚挽肉 チーズ	・バターロール マカロニ	玉ねぎ にんにく トマト缶 きゅうり
木/17	牛乳		フレンチサラダ	お菓子、麦茶	ロースハム 調整豆乳	バター 小麦粉 油	ミックスベジタブル キャベツ 人参
/ 木			粒々コーンスープ(ミカン缶)		きな粉	片栗粉 黒砂糖	レーズン ミカン缶 コーン缶
4		(2)	魚の蒸し焼き	クリームサンド	牛乳 切り身魚	・米 油 バター	玉ねぎ 人参 えのき
金/18	牛乳	(m, m, m)	ひじきと厚揚げの煮物	牛乳	生揚げ 味噌	しらたき 砂糖	芽ひじき トマト
金			味噌汁(トマト)		生クリーム	じゃがいも 食パン	ミカン缶 パイン缶
5		_	肉じゃが	お菓子	牛乳 豚肩ロース	・米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参
± /19	牛乳	m m m	マカロニソテー	牛乳	味噌	砂糖 マカロニ 焼麩	ピーマン パイン缶
			味噌汁 (パイン缶)				
7		_	肉野菜炒め	ゼリー、お菓子	牛乳 豚もも肉	・米 油 片栗粉	キャベツ 玉ねぎ
月 / 21	牛乳	m m m	さつまいもの甘煮	牛乳	豆腐 味噌	さつまいも 砂糖	レモン汁 トマト
月			味噌汁(トマト)			ゼリー	なめこ ねぎ
8			森のきのこカレー	黄名粉ケーキ	・ヨーグルト 鶏もも肉	・米 じゃがいも 油	玉ねぎ しめじ きゅうり
火 / 22	ヨーグルト	~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	春雨サラダ	牛乳	ロースハム チーズ	カレールウ 小麦粉 春雨	人参 マッシュルーム缶
/ 火			チーズ (ミカン缶)		卵 きな粉 牛乳	砂糖 ごま油 三温糖	コーン缶 ミカン缶
9			チキンカツ	キャロットゼリー	牛乳 鶏もも肉 ちくわ	・食パン・マーガリン・ジャム	蓮根 きゅうり 芽ひじき
水/23	牛乳		根菜サラダ	牛乳	ベーコン 粉ゼラチン	小麦粉 パン粉 砂糖	人参 りんご 切干大根
水			切干大根のスープ(リンゴ)		卵 プレーンヨーグルト	油 マヨネーズ 白ごま	粉寒天 オレンジジュース
10			ぎせい豆腐	揚げパン	牛乳 しぼり豆腐 卵	乾麺 油 砂糖 ごま油	人参 干椎茸 もやし
木/24	牛乳		もやしときゅうりのサラダ	牛乳	豚挽肉 ロースハム	バターロール	グリンピース きゅうり
/ 木		うどん	うどん汁 (トマト)		なると きな粉		トマト 小松菜
11			さばの味噌煮	スイートポテト	牛乳 切り身魚 味噌	・米 砂糖 油	生姜 キャベツ 人参
金/25	牛乳	(m, m)	そぼろ和え	牛乳	鶏挽肉 浮半ぺん	ビーフン さつまいも	トマト 小松菜
金)	すまし汁 (トマト)		スキムミルク 卵黄	バター	
12		~	バーベキューチキン	お菓子	牛乳 鶏もも肉	・米 砂糖 油	キャベツ もやし 人参
± / 26	牛乳	~~~~	キャベツのごまサラダ	牛乳	味噌	白ごま	パイン缶 玉ねぎ
/ ±)	味噌汁(パイン缶)				わかめ
スポーツの白			ポークピカタ	蒸かし芋、柿	牛乳 豚肩ロース	・米 小麦粉 油	人参 きゅうり
28	牛乳	~~~~	スパゲティフレンチサラダ	牛乳	卵 粉チーズ ツナ缶	スパゲティ さつまいも	キャベツ 柿
月			味噌汁(キャベツ)		豆腐 油揚げ 味噌		
			ふんわり鶏つくね	クラッカーサンド	牛乳 鶏挽肉 卵	・米 パン粉 油	玉ねぎ 青梗菜
29	牛乳	~ ~ ~ ~	青梗菜のおかか和え	牛乳	しぼり豆腐 スキムミルク	砂糖 片栗粉 ジャム	キャベツ 削り節
/ 火			味噌汁(バナナ)		油揚げ 味噌 チーズ	ソーダクラッカー	バナナ 小松菜
	1		さつまいものコロッケ	和風スパゲティ	・ヨーグルト チーズ	・バターロール 小麦粉	玉ねぎ キャベツ 人参
30	ヨーグルト		コールスローサラダ	麦茶	鶏挽肉 かにかまぼこ	油 さつまいも パン粉	きゅうり ミカン缶 小松菜
/ 水			豆腐のスープ (ミカン缶)		豆腐 ベーコン 卵	スパゲティ バター	しめじ きざみのり
			厚揚げそぼろ煮	ハロウィンのかぼちゃ蒸しパン	牛乳 生揚げ	・米 片栗粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ
31	牛乳	~ m m	ミルクポテトサラダ	牛乳	豚挽肉 ロースハム	じゃがいも マヨネーズ	グリンピース きゅうり
木			卵とわかめのスープ(トマト)		スキムミルク 卵	ホットケーキの素	トマト わかめ 南瓜
	<u>+ 1+ +11 / </u>					口山山口口	

[※]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。

給食だより



令和6年10月 秦野市保育こども園課

食事のマナーは、一緒に食事をする人たちが、気持ちよく、楽しく食べられるようにするための心配りです。正しいマナーを身に つけて、楽しく食事をしましょう。また、子どもの安全や健康を守る為にも大切です。

食事の姿勢

背中を丸めた姿勢だと、お腹が苦しく、食事が美味しく食べら れないです。きちんと背筋を伸ばして座って食べると、消化に良 いです。

- 背筋をまっすぐ伸ばす
- ・テーブルに肘をつかない
- お茶碗やお椀に手を添える
- ・両足が床につくよう、椅子の高さを調整する
- ・テーブルとお腹の間をこぶしひとつ分あける



よく噛んで食べる

急いで食べると、体から脳に「もうお腹いっぱい!」という 信号が送られる前に、ついつい食べ過ぎてしまいます。早 食いは肥満のもととなります。よく噛まないと唾液が出にくく なり、消化にも悪いです。また、食べ物が喉に詰まりやすく なるので、食事はゆっくり、よく噛んで食べましょう。

- ゆっくり味わう
- 一口を少なく
- 奥歯でしっかり噛む

参考:食品安全委員会HP

10月食品口又削減月間

~日々の食生活でできること~

◆買い物に行く前には家にある食材をチェックしてから◆

まずは家の中にどんな食材・食品があるかを把握しましょう。 冷蔵庫、冷凍庫、食品庫などを確認してみましょう。冷蔵庫や 食品庫の写真を撮って買い物に行くのもおすすめです。

◆使い切れる分だけ買うように◆

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使い切れ る分だけ買いましょう。少量だけ必要な場合には切らずにそ のまま使えるカット野菜などを利用してみるのも良いです。ま た、今日使うものであれば、スーパーの棚の前の方から取っ て買いましょう。消費期限や賞味期限が近いものは売れ残る と廃棄される原因となります。

◆作り過ぎない工夫をしましょう◆

食事の適量は家族の体調や、子どもの成長などによって変 わります。また、家族の予定を確認してから調理することも大 切です。体調や予定を考慮して、最後まで美味しく食べきれる 分だけ調理をしましょう。

◆在庫一掃の日を作ってみましょう◆

日を決めて、家にあるものだけで調理をすることで冷蔵庫も すっきりします。残り野菜の具だくさん味噌汁など余っている食 材で何が出来るかチャレンジしてみるのも楽しいです。また、 残った材料でリメイクしてみるのも良いです。

参考:消費者庁HP

<消費期限と賞味期限の違い>

食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があ ります。いずれも開封していない状態で、表示されている保 存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「品質が 変わらず美味しく食べられる期限」のことです。賞味期限は、 過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

<野菜はここまで食べられます>

- ほうれん草の根本の赤い部分もきれいに洗えば食べられ ます。
- 大根の葉やかぶの葉は、細かく刻んでちりめんじゃこやか。 つお節と炒めてふりかけに。
- 人参、かぼちゃは皮まで食べられます。
- ・きのこの石づきは、おがくずが付いている部分を取り除け ば食べられます。

今月の献立より

スキムミルク

油

ふんわり鶏つくね

小さじ1

作り方

鶏挽き肉 200g しぼり豆腐 1/3丁 В 玉ねぎ 1/2個 1個(Mサイズ) 駉 パン粉 40g 少々 食塩 こしょう

砂糖 みりん └水 片栗粉 少々 大さじ4(24g) 小さじ1

材料 4人分

しょう油

小さじ2(12g) 小さじ4(12g) 小さじ1・1/2 120ml

①玉ねぎはみじん切りにする。

②Aをボウルに入れ、よくこね混ぜる。さら に、スキムミルクを加えて混ぜる。

③小判型にして焼く。

4Bの調味料を合わせ、タレを作り、水溶き 片栗粉でとろみをつける。

⑤焼きあがったつくねに タレをかける。

