



厳しかった暑さもだいぶやわらぎ、秋晴れの過ごしやすい季節になりました。
 今年の夏は猛暑日が続いたこともあって、食欲旺盛で毎日何回もおかわりするような子ども、暑さの影響を受けていましたが、少しずつ食欲が戻ってきたようです。食欲の秋、お散歩や外遊びとめいっぱい体を動かしながら空をかせ、『おかわり!!』の大きな声がたくさん聞こえてくる事を楽しみに待っています。



「今月の絵本」



「絵本メニュー」
 「にんにんにんまるとにんじんまる」

(教育画劇)

幼児クラスで紙芝居を読んでもらった子どもたちが、「給食さんつくれるかな?」とこの紙芝居を持ってきてくれました。
 見習い忍者のにんにんまるが、立派な野菜の忍者になるために人間の国へ行くことになりました。次から次へと野菜の力を使って元気のない子どもたちを元気にしていきます。そして最後においしいものケーキが登場します。にんにんまるは「おいしいはたべるとちからがわくてござる」と食べ始めます。
 ちからがわくおいしいものケーキ、お楽しみに♪

10月31日は災害食を食べます!

31日の災害訓練では、おやつに災害食を食べます。災害に備えての貯えは大切です。災害食に慣れておくことも同じくらい大切です! 提供する災害食は下記のとおりです。

- ・米粉でつくった山菜うどん(尾西食品)
- ・安心米 おこげ コンソメ味(アルファ食品)
- ・安心米 おこげ カレー味(アルファ食品)



詳細については各社公式サイトにてご確認ください。
 ©尾西食品株式会社

<https://www.onisifoods.co.jp>

©アルファ食品株式会社

<https://www.alpha-come.co.jp/index.html>



今月のご当地メニュー



今月は富山県のおせすしとおすわいです!

富山県は日本海に面しており、ほたるいかや白エビ、これから旬を迎える寒ブリなど海の幸が豊富に獲れます。富山県の有名な手土産といえば「ます寿司」を思い浮かべる人もいると思いますが、郷土料理に「おせすし」という押し寿司もあります。焼いた鯖のほくし身を甘酢で味付けし、酢飯で挟んで海苔を乗せて押したものです。もう一つ提供するのが「おすわい」です。お酢和えが訛っておすわいと言われるようになり、富山県民が子供の頃から慣れ親しんだ甘酢の和え物だそうです。

お米を食べよう!!

新米の美味しい季節になりました。お米は日本人の主食には欠かすことのできない食べ物ですが、食の多様化や低糖質食ブームなどにより、年々お米の消費量は減少傾向にあるそうです。お米は味が淡泊で、和・洋・中とどんなお料理とも相性が良く、美味しく飽きずに食べる事が出来ます。和食の基本で、ごはんを主食に、汁物と3つの菜(おかず)を組み合わせた「一汁三菜」という献立がありますが、「一汁三菜」は、「熱や力になる」「血や骨になる」「体の調子を整える」という3つの栄養素をバランスよくとることができます。お米には体のエネルギー源となる炭水化物やたんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンなどの様々な栄養が含まれています。中でも7割以上を占めているのが炭水化物です。炭水化物は体内でぶどう糖に分解されますが、ぶどう糖は脳の唯一のエネルギー源です。朝起きた時の脳は栄養不足状態。朝ごはんをしっかりりと食べ脳に栄養を送り、活発な一日を過ごしましょう。
 余談ですが…ここ最近、お米を使った麺やパン、お菓子やスイーツ等をよく見かけるようになりました。様々な食品の値上げが相次いでいる中、価格が安定しているお米は体にも財布にも優しく、私たちが今大注目の食品です。



来月の食材 ▶ 11月の献立では、牛肉・さんま・さば・いか・えび・レバー・栗・卵等を提供する予定です。

2023年度 10月献立表

芦花の丘 かたるぱ保育園

日 曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
2 16 30 (月)	ごはん 鶏の味噌漬け焼き 彩りポテト 塩こうじ汁 果物	しらすのガーリックトースト 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン バター	鶏肉 味噌 ハム さつま揚げ しらす 牛乳	しょうが きゅうり 人参 大根 ごぼう 万能ねぎ にんにく パセリ粉	豆 ・ 豆 製品
3 17 31 (火)	コーンピラフ 鮭のフリット 春雨サラダ かぼちゃのスープ 果物	マーブルクッキー (3,17日) 災害食 (31日) 豆乳 (3,17日) 麦茶 (31日)	米 豆乳マーガリン 米粉 油 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 マシュマロ (3,17日) さつまいも、メープルシロップ (3,17日)	鮭 豆乳 おから (3,17日)	にんにく コーン マッシュルーム ほうれん草 キャベツ かいわれ大根 パプリカ レモン果汁 かぼちゃ 玉ねぎ バジル粉	肉 類
4 18 (水)	ごはん そぼろあんかけ豆腐 ごぼうのしそ和え 舞茸の味噌汁 果物	ごま饅頭 豆乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 油 黒砂糖	豚肉 大豆 豆腐 味噌 油揚げ 小豆 豆乳	長ねぎ 万能ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 ひじき きゅうり 大葉 舞茸 玉ねぎ	い も 類
5 19 (木)	ごはん 焼売 チンゲン菜のにんにく炒め 大根とほたての中華風スープ 果物	焼きいも 豆乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 シュウマイの皮 さつまいも 油	豚肉 しょうが 味噌 ほたて 豆乳	玉ねぎ しょうが チンゲン菜 にんにく キャベツ ピーマン 人参 大根 えのき	魚 介 類
6 20 (金)	きつねうどん 干しエビのかき揚げ おすわい 果物	おせすし 麦茶	うどん 砂糖 さつまいも 米粉 小麦粉 油 米	油揚げ なると 干しエビ かにかまぼこ ちくわ 大豆 鯖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 三つ葉 舞茸 切干大根 焼き海苔	卵
7 (土)	ツナパスタ コールスローサラダ わかめとコーンのスープ 果物	米粉ホットケーキ 豆乳	スバゲティ 豆乳マーガリン ノンエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 メープルシロップ	ツナ おから 豆乳	玉ねぎ 焼き海苔 キャベツ 人参 わかめ コーン	米
21 (土)	ねぎ塩豚丼 白菜の浅漬け 厚揚げの味噌汁 果物	ベーコンチーズ蒸しパン 牛乳	米 ごま 油 小麦粉 砂糖	豚肉 味噌 厚揚げ ベーコン 豆乳 チーズ 牛乳	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 昆布 玉ねぎ しめじ	緑 黄 色 野 菜
23 (月)	ごはん かじきのパン粉焼き キャベツとしらすのお浸し さつまいもの味噌汁 果物	スイートバジルスコーン 豆乳	米 パン粉 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 豆乳マーガリン	かじき しらす 味噌 豆乳	にんにく パセリ粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 バジル	乳 ・ 乳 製品
10 24 (火)	パン メープルレモンチキン 人参ドレッシングサラダ 玉ねぎとウインナーのスープ 果物	かにかまと昆布のおにぎり 麦茶	パン メープルシロップ 油 砂糖 米 ごま ごま油	鶏肉 ウインナー 大豆 かにかまぼこ	レモン キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー 昆布 万能ねぎ	い も 類
11 25 (水)	ごはん 高野豆腐と根菜の甘酢炒め ひよこ豆のツナマヨ和え 白菜の味噌汁 果物	カステラ 豆乳	米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 はちみつ	高野豆腐 ひよこ豆 ツナ かつお節 味噌 卵 豆乳	しょうが れんこん ごぼう いんげん コーン 人参 きゅうり ひじき 白菜 玉ねぎ 長ねぎ えのき	肉 類
12 26 (木)	ミートボールのカレー 小松菜よごし 豆腐のすまし汁 果物	□おいしいのケーキ 豆乳	米 油 パン粉 はちみつ メープルシロップ 米粉 ごま 砂糖 さつまいも 豆乳マーガリン	豚肉 豆乳 おから 豆腐 豆乳クリーム	玉ねぎ トマト パセリ粉 しめじ えのき 舞茸 小松菜 キャベツ 人参 三つ葉 長ねぎ	魚 介 類
13 27 (金)	ごはん 鯖の塩焼き もやしの梅おかか和え 里芋の味噌汁 果物	チーズチキンナゲット 牛乳	米 里芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	鯖 ちくわ かつお節 味噌 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	もやし 梅干し キャベツ わかめ 玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 昆布	緑 黄 色 野 菜
14 28 (土)	ごはん 豚肉と里芋のうま煮 カリフラワーの甘酢漬け 高野豆腐の味噌汁 果物	かぼちゃのおやき 牛乳	米 里芋 砂糖 油 片栗粉 バター	豚肉 焼き麩 味噌 高野豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ カリフラワー 大根 人参 長ねぎ 椎茸 わかめ かぼちゃ パセリ粉	海 藻 類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆今月使用する食材に、鯖・かにかまぼこ・干しエビ・ほたて・卵・はちみつ等があります。
 ☆今月の果物は、梨、りんご、柿、バナナ等を予定しています。
 ☆乳児クラスは午前補食に 豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。
 ☆□マークは『絵本メニュー』です。
 ☆♪マークは『ご当地メニュー』です。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	449kcal	18.1g	12.2g
3-5歳児	508kcal	19.2g	13.1g

