

# かたるばキッチンからこんにちは

## 2020年10月

爽りの秋、味覚の秋です。「天高く馬肥ゆる秋」と言われるように過ごしやすい秋の気候では食欲がぐんと増します！秋の味覚には新米や新豆、さつまいも、きのこや柿、りんごなどなどたくさんの食べ物があります。おいしい秋の味覚をたくさん食べて強い、元気な身体とかしこい頭をつくりましょう。

### 10月の絵本



### 絵本メニュー

おじいさんがかぶを植えました。かぶはとてつもなく大きくなって、一人では抜けません。おじいさんはおばあさんを、おばあさんは孫を、孫は犬を、犬は猫をつれてきますが、それでもかぶは抜けません。猫がねずみをつれてきて…「うんとこしょ、どっこいしょ！うんとこしょ、どっこいしょ！」みんなで力を合わせて・・・  
おおきなかぶは、やっと抜けました。おおきなかぶはどんな美味しい味がするのでしょうか？楽しみですね！！

### からだウィーク

10月は運動の秋です。かたるば保育園では「からだweek」を行います。かたるばキッチンでは日頃より栄養バランスのとれた献立を提供するよう心がけています。10月の給食は「からだweek」とコラボして毎日の献立の中から注目の食材をピックアップしました。献立表の日付のところにあるマークにご注目下さい。

- 🏃 (筋肉強化)
- 🧠 (脳を活性化)
- 🦴 (骨を強くする)
- 👁️ (目の健康)
- 🗑️ (腸内環境を整える)

毎日の給食を通して、からだの成り立ちと栄養に興味を持てる様、工夫していきます！



### 野菜・果物の色について

毎日食べる食事にはカラフルな野菜や果物がたくさんあります。野菜や果物のさまざまな色には私たちの身体を守ってくれる働きがあります。例えば、りんごの赤い色に含まれるポリフェノールは強い抗酸化作用があります。またブルーベリーの紫の色素アントシアニンは目の健康に役立つと言われています。同様に多くの野菜・果物が持つ色に様々な機能性成分が含まれています。沢山の野菜・果物を使った彩りの良い食卓で元気に過ごしましょう。

### お月見 10月1日(木)

夏が過ぎ、涼しくなり始めたこの時期に、秋の夜空に浮かぶ、美しい月を眺める「お月見(十五夜)」。お月見には、美しい月を眺めるだけでなく収穫に感謝して月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習もあります。  
秋の七草の一つでもあるススキには悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。また、月に見立てたお団子や里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物で月に収穫の感謝を表します。



さつまいものあずまくとべにこちゃん

## 2020年度 10月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

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	
1 29 (木) 🏃	1 根菜カレーライス 2 キャベツとコーンのサラダ 3 □『おおきなかぶ』のスープ 4 果物	1 1日 お月見団子風いもち 15日・29日 焼きいも 2 豆乳	米 じゃがいも 里芋 はちみつ 砂糖 油 ごま油 さつまいも 片栗粉	豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 豆乳	れんこん 人参 大根 玉ねぎ しめじ 舞茸 ごぼう しょうが にんにく トマト缶 キャベツ コーン かぶ	魚 介 類
2 16 (金) 🏃	1 ごはん 2 かじきのごま味噌焼き 3 干草和え 4 きのご汁 5 果物	1 ネバネバお好み焼き 2 麦茶	米 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 山芋 ノンエッグマヨネーズ	かじき 味噌 油揚げ 豆腐 納豆 豚肉 干しえび かつお節 豆乳	ほうれん草 人参 もやし 長ねぎ えのき 舞茸 しめじ 椎茸 キャベツ 万能ねぎ 青のり	い も 類
3 30 (土) 🏃	1 キャロットライス 2 おばけシウマイ 3 カラフルサラダ 4 ハロウィンスープ 5 果物	1 ミイラドッグ 2 豆乳	米 春雨 片栗粉 ごま油 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 豆乳マーガリン ごま 小麦粉	豚肉 大豆 味噌 豆乳 ウインナー	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ しょうが フロッキー カリフラワー コーン レモン果汁 玉ねぎ マッシュルーム ピーズ パセリ粉	乳 ・ 乳 製 品
3 17 31 (土) 🏃	1 中華丼 2 チンゲン菜ナムル 3 ねぎスープ 4 果物	1 ヨーグルトパン 2 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油 小麦粉	豚肉 かまぼこ 豆腐 ほたて缶 ヨーグルト 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 たけのこ 椎茸 きくらげ にんにく チンゲン菜 もやし しょうが	緑 黄 色 野 菜
5 19 (月) 🏃	1 ごはん 2 かじきの磯香漬け 3 小松菜の納豆和え 4 もやしと大根の味噌汁 5 果物	1 スイートポテト 2 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも はちみつ 豆乳マーガリン	かじき 納豆 かつお節 厚揚げ 味噌 豆乳クリーム 豆乳	しょうが 青のり 小松菜 人参 もやし 大根 長ねぎ	き の こ 類
6 20 (火) 🏃	1 ごはん 2 豚肉と野菜の甘辛炒め 3 春雨サラダ 4 お麩のすまし汁 5 果物	1 たらもサンド 2 豆乳	米 砂糖 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ パン じゃがいも	豚肉 味噌 カニかまぼこ 豆乳 麩 たらこ	しょうが キャベツ ピーマン パプリカ 玉ねぎ たけのこ にんにく きゅうり コーン えのき 長ねぎ わかめ	魚 介 類
7 21 (水) 🏃	1 海鮮ちゃんぽん麺 2 お豆腐田楽 3 ブロッコリーのごま和え 4 果物	1 きのこおこわのおにぎり 2 麦茶	中華麺 ごま ごま油 砂糖 米 もち米	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 干しえび えび たこ あさり 焼き豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 にんにく しょうが 人参 にんにく しょうが ブロッコリー 舞茸 しめじ 椎茸 えのき 糸こんにゃく 焼きのり	海 藻 類
8 22 (木) 🏃	1 ごはん 2 かじきの甘酢ソース 3 ほうれん草と豆腐のサラダ 4 ワンタン風スープ 5 果物	1 パンプディング 2 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油 ワンタンの皮 パン	かじき 豆腐 ツナ 豚肉 卵 豆乳	玉ねぎ パセリ粉 ほうれん草 人参 ひじき コーン 白菜 もやし 長ねぎ きくらげ ニラ しょうが	き の こ 類
9 23 (金) 🏃	1 ごぼうピラフ 2 はちみつローストチキン 3 コロコロサラダ 4 キャベツスープ 5 果物	1 筋肉もりもりケーキ 2 豆乳	米 はちみつ 砂糖 さつまいも じゃがいも 小麦粉 油	ベーコン 鶏肉 味噌 豆乳 ウインナー 大豆	ごぼう 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく きゅうり かぼちゃ キャベツ しめじ コーン パセリ粉 バナナ ココア	乳 ・ 乳 製 品
10 24 (土) 🏃	1 肉みそ丼 2 きゅうりのさっぱり漬け 3 具だくさん汁 4 果物	1 さつまいもとおからのクッキー 2 牛乳	米 里芋 砂糖 はちみつ 片栗粉 ごま ごま油 さつまいも 小麦粉 バター	豚肉 大豆 味噌 かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ おから 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 きゅうり 梅肉 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	海 藻 類
12 26 (月) 🏃	1 ごはん 2 すき焼き風煮 3 三色お浸し 4 切干大根の味噌汁 5 果物	1 黒豆きなこ蒸しパン 2 豆乳	米 砂糖 小麦粉 ごま油	豚肉 焼き豆腐 麩 かつお節 黒豆 豆乳 きな粉	白菜 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 切干大根 えのき わかめ	い も 類
13 27 (火) 🏃	1 パン 2 ミートローフ 3 マカロニポテトサラダ 4 野菜たっぷりスープ 5 果物	1 干しエビと青のりのおにぎり 2 麦茶	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま 米	豚肉 豆腐 大豆 おから ベーコン 干しえび	ひじき 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン アボカド キャベツ セロリ しめじ マッシュルーム トマト れんこん 青のり	卵
14 28 (水) 🏃	1 ごはん 2 レバーのから揚げ 3 白菜とツナの磯和え 4 塩ちゃんこ汁 5 果物	1 ブルーベリースコーン 2 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 豆乳マーガリン	レバー ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳	しょうが にんにく 白菜 焼きのり 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 椎茸 糸こんにゃく ブルーベリー	緑 黄 色 野 菜

☆新型コロナ対策のため、献立が変更になる場合があります。  
☆今月使用する食材に、卵、カニかまぼこ、はちみつ、レバー、たこ、あさり、たらこ、アボカドがあります。  
☆今月の果物は、りんご・梨・柿・バナナ等を予定しています。  
☆くるみ・とち組は午前補食に豆乳とクラッカー・ビスケット・せんべいを食べます。  
☆□マークは『絵本メニュー』です。  
☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	499kcal	18.5g	14.1g
3-5歳児	581kcal	20.5g	15.2g

参考：「ごはんだもん！げんきだもん！」 <https://gohagen.jp/special/004/>

