

# かたるばキッチンからこんにちは

## 2024年10月

日中は汗ばむ陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる時期となりました。日中との寒暖差で体調を崩しやすくなります。栄養豊富な旬の物をたくさん食べ、たくさん動いて元気な身体を作りましょう。旬を迎えるいも類やきのこ類、根菜類は食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病の予防に役立ちます。食事を通して季節の味覚を楽しむ機会を大切にしていきたいと思います。10月31日は、ハロウィンメニューとして、おばけをモチーフにしたおやつを作る予定です。是非感想を聞いてみてください。

### 「今月の絵本」

**絵本メニュー「ナン」**

今月も幼児さんのリクエストです。日本だけでなく世界各国のパンがずらっと並んでいる中から、インド料理の定番である「ナン」を選んでくれました。今回は、カレーを中に包んで焼いたものを提供します。お楽しみに！

### 今月のご当地メニュー

今月は、山形県の『芋煮』『鳥中華』『だし』『納豆汁』です！

- 芋煮・・・里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。基本の具材は里芋、牛肉、こんにやく、ねぎですが、地域や家庭によって味付けや具材の種類に違いがある点も「芋煮」の面白いところです。
- 鳥中華・・・天童市にある蕎麦屋の賄いから生まれた鳥中華は、蕎麦のつゆに使われる和風だしのスープに中華麺を入れ、鶏肉、天かす、海苔などをトッピングした料理です。また、山形県はラーメンの消費量が日本一ということでも知られています。
- だし・・・きゅうりやなすなど水分を多く含む夏野菜と青じそやみょうがなどの香味野菜を刻んで和え、味付けしたものです。野菜を生のまま手軽に食べられる山形県の定番料理です。ごはんのにのせるほか、冷奴にのせたり、そうめんやそばのつゆに薬味として入れたり、食べ方は多種多様です。
- 納豆汁・・・山形県で古くから親しまれている冬の家庭料理です。納豆をすり鉢でよくすりつぶしてとろみをつけ、汁に馴染ませるのが特徴です。雪深い地域では早春に七草を揃えることができないため、七草の時期には、干物や保存食を利用してつくったこの「納豆汁」を食べて、1年間の無病息災を祈る習慣があります。

～食事で貧血予防をしよう～

食事から摂ることのできる鉄分には、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。吸収率に差があり、「ヘム鉄」は10～30%、「非ヘム鉄」は1～8%とされています。非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンDと一緒に摂ることによって吸収率が良くなります。

**ヘム鉄**

赤身肉、レバー、赤身魚

**非ヘム鉄**

ほうれん草、卵、豆腐

**ビタミンD**

- きのこ類
- 貝類
- 鮭
- しらす

10/1～10/12の間、おすすめのご当地メニューを募集します！

吹き抜けに掲示しているポスターに書き込んでください。

ご協力よろしくお願ひします。

★保育園で使用できない食材は

# 2024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	おもな材料			point
			熱ゆ力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (火)	ハン 鮭の味噌マヨ焼き キャロットラペ ミネストローネ 果物	しらす焼きおにぎり  豆乳	パン 油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 砂糖 じゃがいも 米 ごま油	鮭 味噌 ウインナー しらす 豆乳	人参 レモン果汁 キャベツ トマト ほうれん草 玉ねぎ えのき 大葉	海藻類
2 16 30 (水)	中華丼 もやしときゅうりの和え物 コーンとほたてのスープ 果物	和風いももち  豆乳	油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも	豚肉 なると かにかまぼこ ほたて 豆乳	人参 キャベツ 椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし わかめ きゅうり チンゲン菜 コーン 焼きのり	きのこ類
3 17 31 (木)	ごぼうピラフ タンダーチキン ほうれん草のソテー パンキンシチュー 果物	ココアちんすこう (3.17日) おばけモンブラン (31日)  豆乳	米 油 米粉 小麦粉 砂糖 豆乳マーガリン 豆乳クリーム (31日) むらさきいも (31日) パン (31日)	鶏肉 豚肉 豆乳ヨーグルト 豆乳	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ごぼう エリンギ ほうれん草 コーン にんにく しめじ かぼちゃ パプリカ ココア	卵
4 18 (金)	ごはん かじきのにんにく醤油焼き かぼちゃのごま味噌和え 芋煮 果物	□カレーナン 8 豆乳	米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 じゃがいも	かじき 牛肉 油揚げ 味噌 豆乳 豚肉 豆乳ヨーグルト	にんにく 長ねぎ こんにやく 舞茸 かぼちゃ 人参 しょうが 玉ねぎ	海藻類
19 (土)	きのこスパゲティー ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ 果物	ツナ塩昆布おにぎり  麦茶	スパゲティー 豆乳マーガリン 米 油 砂糖 じゃがいも ごま	鶏肉 ベーコン ツナ かつお節 干しエビ	しめじ えのき 玉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんにく 人参 パセリ もやし 昆布	乳・乳製品
7 21 (月)	ごはん ささみフライ 三色磯和え 舞茸の味噌汁 果物	レーズン蒸しパン  牛乳	米 パン粉 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 ちくわ 厚揚げ かつお節 味噌 おから 牛乳	ほうれん草 焼きのり 人参 もやし 舞茸 大根 長ねぎ 干しぶどう	魚介類
8 22 (火)	ごはん たらの野菜あんかけ ツナごぼうサラダ 冬瓜のすまし汁 果物	お好み焼き風トースト  豆乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ パン	たら ツナ さつま揚げ 豆腐 かつお節 しらす 豆乳	ピーマン しめじしょうが 人参 玉ねぎ ごぼう 切干大根 コーン いんげん 冬瓜 長ねぎ 青のり	肉類
9 23 (水)	ハヤシライス キャベツのレモン風味サラダ エリンギとベーコンのスープ 果物	かぼちゃの豆乳クリーム シフォン  豆乳	米 豆乳マーガリン 油 砂糖 豆乳クリーム 小麦粉 米粉	豚肉 ベーコン 豆乳 卵	トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ レモン果汁 コーン エリンギ 小松菜 かぼちゃ	海藻類
10 24 (木)	鳥中華 擬製豆腐 もやしとわかめのナムル 果物	きのこおこわおにぎり  麦茶	中華麺 ごま油 揚げ玉 片栗粉 油 ごま 米 もち米 砂糖	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ なると	三つ葉 長ねぎ 焼きのり 椎茸 玉ねぎ きゅうり 人参 万能ねぎ しょうが もやし わかめ 舞茸 しめじ エリンギ	乳・乳製品
11 25 (金)	ごはん ひじきとれんこんの豚つくね だし 納豆汁 果物	大学芋  牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま	豚肉 高野豆腐 かつお節 納豆 味噌 油揚げ 牛乳	ひじき れんこん 人参 しょうが 長ねぎ きゅうり みょうが 昆布 なす 大葉 ごぼうこんにやく えのき	魚介類
12 26 (土)	カレー風味麻婆丼 切り干し大根のサラダ えのきのすまし汁 果物	オートミールバナナクッキー  牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ごま オートミール 小麦粉	豚肉 豆腐 牛乳 味噌	にんにく しょうが 長ねぎ いら 人参 切干大根 きゅうり えのき 干しぶどう 玉ねぎ わかめ バナナ	卵
28 (月)	ごはん 鶏の香味焼き 里芋のそぼろ煮 なすの味噌汁 果物	ケーキサレ  牛乳	米 砂糖 油 ごま油 里芋 片栗粉 小麦粉	鶏肉 豚肉 味噌 ウインナー チーズ おから 牛乳	万能ねぎ にんにく しょうが 人参 大根 白滝 絹さや なす 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 パプリカ	魚介類

☆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、牛肉・鮭・かじき・たら・ほたて・里芋・卵・えび等があります。

☆今月の果物は、梨、りんご、柿、バナナ等を予定しています。

☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。(くり組も離乳食の段階によっては午前補食があります。)

☆□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。

☆ご購入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	516kcal	21.5g	16.0g
3-5歳児	573kcal	23.9g	16.1g

来月の食材 11月の献立では、卵・たこ・いか・えび・かに・牛肉・さば等を提供する予定です。

