

# 給食だより 10月

実りの秋、食欲の秋です。1年中で1番食べ物のおいしい季節です。子どもたちから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

今年も新米の季節がやってきました！そこでお米の栄養についてみてみましょう。



お米は玄米と白米で栄養価が異なります。

## 玄米

- ・たんぱく質: 血や肉など身体を作る。
- ・ビタミン B1: 体の調子を整える。
- ・食物繊維: おなかの調子を整える。など栄養価が豊富です。



## 白米

- ・炭水化物: パワーの源となる。味がおしく栄養の消化吸収も高いので、力をたくわえ、持続します。



おうちで玄米を食べることはあまりないかもしれませんが、今は健康志向な飲食店も多く、主食に玄米を提供しているお店もあります。そういうお店に行く機会があれば、一度玄米も食べてみてください！

## 甘くておいしい!! スイートポテトの作り方



【材料(大人2人・幼児1人分)】

- ・さつまいも 1本 (240g)
- ・バター (8g)
- ・砂糖 大さじ3 (27g)
- ・牛乳 大さじ2 (30ml)
- ・黒ゴマ 適量

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき1cmほどの厚さの半月切りにして水にさらす。
- ② ①をひたひたの水で茹でる。(竹串が通るくらいまで茹でる。)
- ③ お湯を捨てて、さつまいもをつぶす。(裏ごしすると口当たりがなめらかになります。)
- ④ ③にバター・砂糖・牛乳の順に加えて火にかけ(弱火)、軽く水分を飛ばしながらよく混ぜる。
- ⑤ 火をとめて、粗熱が取れたら成形する。
- ⑥ 成形したスイートポテトの上に黒ゴマを振りかける。
- ⑦ 200℃のオーブンで10分ほど焼いたら完成です。

保育園では10月の毎週月曜日のおやつで登場します。お楽しみに♪



## 《家庭備蓄はローリングストックで準備する》

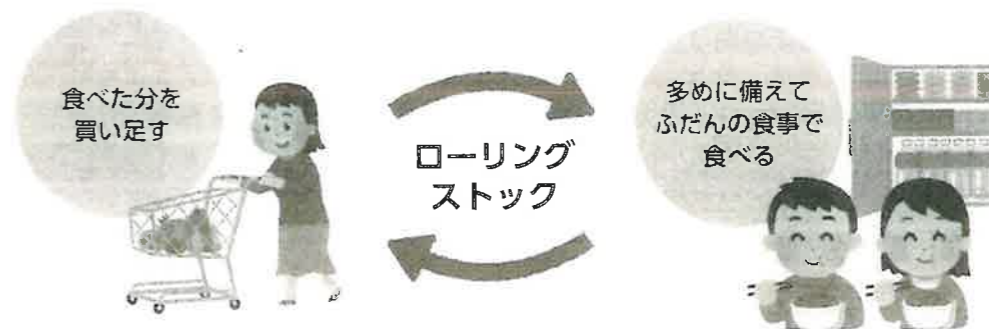
南海トラフ地震臨時注意報が八月に発令され、慌てて食料品などを買いに走り回った方も多いのではないのでしょうか。もしくは、前回の大地震の時の備蓄品を揃えたのが数年前など。備蓄品は、ふだん食べているものを多めに買って、消費しながら備える「ローリングストック」もおすすめです。

この時、宇宙日本食にも採用された食品加工技術を使った食品も選ぶとよいでしょう。フリーズドライのスープやレトルト食品、缶詰などは、味にこだわったものが多くあり、ふだんの食事で食べても、おいしいものがたくさんあります。

日ごろ、料理の時間がとれない時などにも、お助け食品になってくれます。

また、災害時は過度なストレスがあることで、甘いものが食べたいという報告もあります。好きなお菓子類や飲み物(お茶やコーヒーなど)もストックしておくで安心です。

ローリングストックでは、備蓄品を食べ忘れないことも大切です。賞味期限を目立つように大きめに書いたり、箱に貼ったりしておくで、食べ忘れが減り、食品ロスを防ぐことができます。



# 10月の献立



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
28	筑前煮 豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐・みそ	こんにゃく・里芋 油・砂糖	ごぼう・人参・れんこん・椎茸 グリーンピース 大根・玉葱・もやし・チンゲン菜	醤油・みりん だし汁	7	鶏のみそ焼き れんこんの きんぴら ちくわのすまし汁	鶏肉・みそ ちくわ	砂糖・油 砂糖・糸こんにゃく 胡麻・ごま油	れんこん・人参・三度豆 えのき・大根・白菜・わかめ	醤油・みりん だし汁・みりん・醤油 醤油・だし汁
(月)	きなこクッキー	きな粉・卵	ミックス粉・バター 砂糖			(月)	きな粉クッキー	きな粉・卵	ミックス粉・バター 砂糖		
1	鮭の西京焼き	鮭・赤味噌・みそ	砂糖		みりん	8	鱈の照り焼き	鱈	砂糖	生姜	みりん・醤油
15	添え野菜		マヨドレ	キャベツ・ブロッコリー・コーン	塩	22	ナムル風煮びたし		砂糖・ごま油	ほうれん草・人参・もやし・生姜	醤油・酢・塩・だし汁
29	なめこのすまし汁			なめこ・白菜・ほうれん草 わかめ	醤油・だし汁		チンゲン菜の味噌汁	豆腐・みそ		玉ねぎ・切干大根・チンゲン菜・椎茸	だし汁
(火)	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖			【22日:お誕生会】 フルーツクリームケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター	みかん缶	チョコスプレー (うめぐみなし)	
2	和風スパゲティ	ベーコン	スパゲティ・バター	玉葱・しめじ・えのき・椎茸 人参・ピーマン	醤油・塩	9	タンメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・キャベツ・もやし・垂・ねぎ 椎茸	塩・がらスープ・醤油
16	うすあげの味噌汁	うす揚げ・みそ	さつま芋	大根・チンゲン菜・わかめ	だし汁	23	鶏ささみの 中華和え	鶏ささみ	砂糖・ごま油 胡麻	小松菜・きゅうり・人参	醤油・酢
30	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油			(水)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油		
3	カレー風肉じゃが	牛肉	油・砂糖・じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース	だし汁・醤油・カレー粉 みりん	10	豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖・ごま油	生姜・玉葱・たけのこ・ピーマン	塩・醤油・みりん
17	鶏肉のすまし汁	鶏肉	長芋	人参・ねぎ・玉葱	だし汁・醤油	24	卵スープ	卵	長芋・胡麻・ごま油 片栗粉	人参・えのき・白ネギ・わかめ	醤油・がらスープ・塩
31	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・糸かつお	胡麻・砂糖 ごま油	小松菜	醤油・酢	(木)	手作りヨーグルト おかし	ヨーグルト	グラニュー糖		マンゴーソース
(木)	【31日】 かぼちゃクッキー		小麦粉・砂糖 バター	南瓜		11	きのこカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・しめじ・舞茸 グリーンピース	カレールウ
4	豚丼	豚肉	糸こんにゃく・砂糖	玉葱・ねぎ	醤油・みりん・だし汁	25	大豆サラダ	大豆・ちくわ	マヨドレ	人参・きゅうり・キャベツ	塩
18	舞茸の味噌汁	豆腐・みそ		舞茸・切干大根・玉葱・チンゲン菜	だし汁	(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		りんご	
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		りんご		12	大根と里芋の そぼろ煮	鶏ミンチ	里芋・砂糖 片栗粉・油	大根・人参・三度豆	みりん・醤油・だし汁
19	鱈のみそ煮	鱈・みそ	砂糖	生姜	みりん	26	ほうれん草の味噌汁	豆腐・うす揚げ・みそ		白菜・椎茸・ほうれん草	だし汁
	南瓜の煮物		砂糖・油	三度豆・人参・南瓜	だし汁・醤油		いりこ	ごま入り味付けいりこ			
	長芋のすまし汁		長芋	玉葱・チンゲン菜・えのき 人参	だし汁・醤油	(土)	お菓子				
	いりこ	ごま入り味付けいりこ									
(土)	お菓子										

アレルギー食品:ヨーグルト(乳製品)・バター(乳製品)・スティックチーズ(乳製品)・ロールパン(小麦)・生クリーム(乳製品)  
チョコスプレー(乳製品)・ベーコン(卵)・スパゲティ(小麦)・中華麺(小麦)・ミックス粉(小麦)・カレールウ(小麦)・クラッカー(小麦)

《10月平均栄養価》 ※《 》は目標量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	468(480)	18.3(20.0)	15.7(14.0)	61.5(69.0)	206(225)	1.7(2.3)	3.8(3.0)	1.5(1.7)
幼児クラス	554(585)	22.2(24.0)	18.3(17.0)	72.7(84.0)	243(270)	2.1(2.5)	4.1(3.8)	1.9(2.0)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。

\* (ス) マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

\* 22日はお誕生日会の為、おやつにフルーツクリームケーキをいただきます。

\* 31日はおやつにかぼちゃクッキーをいただきます。

\* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)

\* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。



# 10月の献立

## 初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
28	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	21	人参のペースト	人参	昆布だし
(月)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし	22	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし
29(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし	23	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし
30(水)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
17	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし	24	さつまいものペースト	さつまいも	昆布だし
31(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
4	おかゆ	米		11	おかゆ	米	
18	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし	25	じゃがいものペースト	じゃがいも	昆布だし
(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃
19	おかゆ	米		12	おかゆ	米	
	南瓜のペースト	南瓜	昆布だし	26	豆腐のペースト	豆腐	昆布だし
(土)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃





# 10月の献立

# 中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
28	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	7	ささみのトロ煮	鶏ささみ	だし(昆布・削り節)
	野菜の旨煮	大根・人参	〃	21	野菜の旨煮	人参・大根	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃		野菜スープ	玉葱・白菜	〃
(月)	ふかし芋	さつまいも		(月)	ふかし芋	さつまいも	
1	鮭の旨煮	鮭	だし(昆布・削り節)	8	鯛の旨煮	鯛	だし(昆布・削り節)
15	野菜の含め煮	ブロッコリー・南瓜	〃	22	野菜の含め煮	さつまいも・南瓜	〃
29	野菜スープ	ほうれん草・キャベツ	〃		野菜スープ	チンゲン菜・ほうれん草	〃
(火)	りんごすりすり	りんご		(火)	りんごすりすり	りんご	
2	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)	9	ささみの旨煮	鶏ささみ	だし(昆布・削り節)
16	野菜の旨煮	大根・人参	〃	23	野菜のトロ煮	じゃがいも・人参	〃
30	野菜スープ	チンゲン菜・南瓜	〃		野菜スープ	小松菜・キャベツ	〃
(水)	ふかし芋	さつまいも		(水)	ふかし芋	さつまいも	
3	ささみの旨煮	ささみ	だし(昆布・削り節)	10	豆腐の旨煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
17	野菜の含め煮	じゃがいも・さつまいも	〃	24	野菜の含め煮	南瓜・さつまいも	〃
31	野菜スープ	小松菜・人参	〃		野菜スープ	人参・玉葱	〃
(木)	りんごすりすり	りんご		(木)	りんごすりすり	りんご	
4	豆腐の旨煮	豆腐	だし(昆布・削り節)	11	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)
18	野菜のトロ煮	南瓜・人参	〃	25	野菜のトロ煮	南瓜・じゃがいも	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・玉葱	〃		野菜スープ	人参・キャベツ	〃
(金)	ふかし芋	さつまいも		(金)	ふかし芋	さつまいも	
19	麩の含め煮	麩	だし(昆布・削り節)	12	豆腐のトロ煮	豆腐	だし(昆布・削り節)
	野菜の旨煮	南瓜・さつまいも	〃	26	野菜の含め煮	大根・里芋	〃
	野菜スープ	チンゲン菜・じゃがいも	〃		野菜スープ	白菜・ほうれん草	〃
(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか1つ		(土)	お菓子	赤ちゃんせんべい・ベビースティック・ソフトせん のいずれか1つ	



# 10月の南犬立

## 後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に  
×印の記入をお願いします。

令和6年 10月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
28	筑前煮 豆腐の味噌汁	鶏肉・里芋・人参・グリーンピース 豆腐・大根・玉葱・もやし・チンゲン菜	醤油・砂糖・油 だし汁・みそ	7	鶏のみそ焼き	鶏肉	みそ・醤油・砂糖
(月)	きな粉クッキー	きな粉・ミックス粉・卵	バター・砂糖	21	人参のきんぴら ワカメのすまし汁	人参・三度豆・すりごま ワカメ・大根・白菜	醤油・砂糖・だし汁・油 醤油・だし汁
1	鮭の西京焼き	鮭	赤味噌・みそ・砂糖	(月)	きな粉クッキー	きな粉・卵・ミックス粉	バター・砂糖
15	添え野菜	キャベツ・ブロッコリー・コーン	塩	8	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油
29	白菜のすまし汁	白菜・ほうれん草・わかめ	醤油・だし汁	22	煮びたし チンゲン菜の味噌汁	ほうれん草・人参・もやし 豆腐・玉葱・チンゲン菜	砂糖・醤油・だし汁 みそ・だし汁
(火)	果物	りんご		【22日お誕生会】 フルーツケーキ	卵・牛乳・ミックス粉・みかん缶	砂糖・無塩バター	
2	和風スパゲティ	豚肉・玉葱・人参・ピーマン・スパゲティ	醤油・塩・バター	(火)	果物	りんご	
16	さつまいの味噌汁	さつまい・大根・チンゲン菜・わかめ	だし汁・みそ	9	タンメン	豚肉・中華麺・人参・キャベツ・もやし・ねぎ	醤油・だし汁・塩
30				23	鶏ささみの中華和え	鶏ささみ・小松菜・人参・すりごま・きゅうり	醤油・砂糖
(水)	パン	ロールパン		(水)	パン	ロールパン	
3	肉じゃが	牛肉・人参・玉葱・じゃがいも・グリーンピース	だし汁・醤油・砂糖・油	10	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉・玉葱・ピーマン	片栗粉・砂糖・醤油・塩・油
17	鶏肉のすまし汁	鶏肉・長芋・人参・ねぎ・玉葱	だし汁・醤油	24	卵スープ	卵・長芋・人参・白ネギ・わかめ・すりごま	醤油・塩・片栗粉・だし汁
31	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・糸かつお・小松菜・すりごま	醤油・砂糖	【31日】 かぼちゃクッキー	南瓜・小麦粉	砂糖・バター	
(木)	手作りヨーグルト おかし・りんごすりすり	ヨーグルト・りんご		手作りヨーグルト りんごすりすり・お菓子	ヨーグルト・りんご		
4	豚丼	豚肉・玉葱・ねぎ	醤油・砂糖・だし汁	11	鶏じゃが	豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・グリーンピース	だし汁・醤油・砂糖・油
18	豆腐の味噌汁	豆腐・玉葱・チンゲン菜	みそ・だし汁	25	大豆サラダ	大豆・人参・キャベツ・きゅうり	塩
(金)	果物・チーズ	りんご・スティックチーズ		(金)	果物・チーズ	りんご・スティックチーズ	
19	鯛の塩焼き	鯛	塩	12	大根と里芋のそぼろ煮	鶏ミンチ・大根・人参・三度豆・里芋	醤油・砂糖・片栗粉 だし汁・油
	南瓜の煮物	南瓜・三度豆・人参	だし汁・砂糖・醤油・油	26	ほうれん草の味噌汁	豆腐・白菜・ほうれん草	みそ・だし汁
	長芋のすまし汁	長芋・玉葱・チンゲン菜・人参	だし汁・醤油	(土)	お菓子		
(土)	お菓子						

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。  
\* 22日はお誕生日会の為、おやつにフルーツケーキと果物をいただきます。  
\* 31日はおやつにかぼちゃクッキーをいただきます。



# 10月の献立

## 完了期



令和6年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他	
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの		
28	筑前煮 豆腐の味噌汁	鶏肉 豆腐・みそ	里芋・油・砂糖	ごぼう・人参・れんこん 椎茸・グリーンピース 大根・玉葱・もやし・チンゲン菜	醤油・みりん だし汁	7	鶏のみそ焼き	鶏肉・みそ	砂糖・油	れんこん・人参・三度豆 わかめ・えのき・大根・白菜	醤油・みりん だし汁・みりん・醤油 醤油・だし汁	
(月)	きなこクッキー	きな粉・卵	ミックス粉・バター 砂糖			(月)	きな粉クッキー	きな粉・卵	ミックス粉・バター 砂糖			
1	鮭の西京焼き	鮭・赤味噌・みそ	砂糖	キャベツ・ブロッコリー・コーン なめこ・白菜・ほうれん草 わかめ	みりん	8	鯖の照り焼き	鯖	砂糖	ほうれん草・人参・もやし 玉葱・切干大根・チンゲン菜・椎茸	みりん・醤油 醤油・酢・塩・だし汁 だし汁	
15	添え野菜		マヨドレ		塩	22	ナムル風煮びたし		砂糖・ごま油			
29	なめこのすまし汁				だし汁・醤油		チンゲン菜の味噌汁	豆腐・みそ				
(火)	クラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖			【22日:お誕生会】 フルーツクリームケーキ	卵・牛乳・生クリーム	ミックス粉・砂糖 無塩バター	みかん缶			
2	和風スパゲティ	豚肉	スパゲティ・バター	玉葱・しめじ・えのき・椎茸 人参・ピーマン	醤油・塩	9	タンメン	豚肉	中華麺・ごま油	人参・キャベツ・もやし・韭・ねぎ・椎茸	塩・醤油・だし汁	
16	薄揚げの味噌汁	うす揚げ・みそ	さつま芋	大根・チンゲン菜・わかめ	だし汁	23	鶏ささみの 中華和え	鶏ささみ	砂糖・ごま油 胡麻	小松菜・きゅうり・人参	醤油・酢・塩	
(水)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油			(水)	揚げパン		ロールパン・砂糖 グラニュー糖・油			
3	カレー風肉じゃが	牛肉	油・砂糖・じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース	だし汁・醤油・カレー粉 みりん	10	豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖 ごま油	玉葱		
17	鶏のすまし汁	鶏肉	長芋	人参・ねぎ・玉葱	だし汁・醤油	24	卵スープ	卵	長芋・胡麻・ごま油 片栗粉	人参・えのき・白ネギ・わかめ	塩	
31	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ・糸かつお	胡麻・砂糖 ごま油	小松菜	醤油・酢	(木)	手作りヨーグルト おかし	ヨーグルト	グラニュー糖			
(木)	【31日】 かぼちゃクッキー		小麦粉・砂糖 バター	南瓜		11	きのこカレー	鶏肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・しめじ・舞茸 グリーンピース	カレーの王子様	
4	豚丼	豚肉	砂糖	玉葱・ねぎ	醤油・みりん・だし汁	25	大豆サラダ	大豆	マヨドレ	人参・きゅうり・キャベツ	塩	
18	舞茸の味噌汁	豆腐・みそ		舞茸・切干大根・玉葱・チンゲン菜	だし汁	(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		りんご		
(金)	果物・チーズ	スティックチーズ		りんご		12	大根と里芋の そばろ煮	鶏ミンチ	里芋・砂糖 片栗粉・油	大根・人参・三度豆	みりん・醤油・だし汁	
19	鯖のみそ煮	鯖・みそ	砂糖	三度豆・人参・南瓜 玉葱・チンゲン菜・えのき 人参	みりん	26	ほうれん草の味噌汁	豆腐・うす揚げ・みそ		白菜・椎茸・ほうれん草	だし汁	
	南瓜の煮物		砂糖・油		だし汁・醤油		(土)	お菓子				
	長芋のすまし汁		長芋		だし汁・醤油							
(土)	お菓子											

- \* 材料の都合により献立を変更することがあります。
- \* 22日はお誕生会のため、おやつにフルーツクリームケーキをいただきます。
- \* 31日はおやつにかぼちゃクッキーをいただきます。
- \* 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)
- \* 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。