

# 10がら 給食だよ!

## 目標 秋の旬を味わおう

秋といえば「食欲の秋」!なぜそう言われるのかというと、栄養価が高くおいしい食材が実り、収穫される季節だからです。夏の暑さなどで食欲がなくなっていた人もいるのでは…。松茸や秋刀魚、さつまいもなど秋に旬を迎える野菜、果物、きのこ、魚といった食材たちを楽しむことで夏の疲れをリフレッシュしましょう。また、冬の備えとしてエネルギーを貯蓄する成分が豊富に含まれています。この時期ならではの食材で代表的なものを取り上げてみました。

### 秋の魚…「秋刀魚」(サンマ)



とくにこの時期は血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にするDHAをはじめ、良質のたんぱく質が含まれています。

### 秋の野菜…「さつまいも」



ホクホクで甘くおいしいさつまいも。腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維、免疫力アップや肌の調子を整えるビタミンが豊富です。

### 秋の果物…「りんご」



りんごには緑茶と同様「カテキン」が含まれていて、脂肪を燃やしたり、コレステロールを下げる働きもあります。さらに、食物繊維も豊富で手軽に栄養がとれる果物です。今月は、秋の旬の食材をたくさん取り入れています!

## 秋の味覚1位 さつまいも

先日、さつまいもを掘りました。「こーんな大きいのと、これくらいのと、小さいのもいっぱい出てきた!」と身振り手振りであれこれ教えてくれました。

早速ぞう組さんが部屋でホットプレートを使って輪切りにしたさつまいもを焼いていただきました。「いいにおい〜♪」「色が黄色くなってきた!」いろいろな発見が目か生き生きし、とても喜んで食べていました。また、0歳児から4歳児さんはふかし芋をいただきました。おかわりもペロリ!園の庭で育て自分たちで掘ったさつまいもは格別おいしかったようです。10月の手作りおやつでもふかし芋やさつまいもおにぎりを!給食ではサラダやお汁にと、ふかし芋にいただく予定にしています。



おいしく焼けるかな♪

お知らせ  
お誕生会  
27日(火)



甘くておいし〜♪

今月のお弁当の日はありません



# こんだてひょう



R2年度  
相愛こども園

曜	日	献立名	主な食材	おやつ	カロリー
木	1	ご飯 八宝菜	米/豚肉・イカ・白菜・うずら卵・干椎茸・人参・筍・かまぼこ/		
金	16	揚げ焼売 ポテトスープ F	焼売/コーン缶・じゃが芋・ベーコン・玉葱・パセリ/バナナ	ヨーグルト	606
月	5	ご飯 タンドリーチキン	米/鶏肉・ヨーグルト/白菜・法蓮草・人参・ツナ・ごま/	きな粉トースト	583
火	19	法蓮草サラダ かぼちゃのみそ汁 F	かぼちゃ・キャベツ・えのき・ねぎ・油揚げ/りんご		
火	6	きのこカレー	米・人参・牛肉・しめじ・椎茸・舞茸・人参・玉葱・さつまいも		500
水	20	Fヨーグルト和え	グリーンピース/バナナ・みかん缶・黄桃缶・パイ缶	カステラケーキ	
水	7	ご飯 オムレツ	米/卵・豚挽肉・玉葱・人参・クリームコーン缶・法蓮草・牛乳/		560
木	21	お浸し わかめのすまし汁 F	小松菜・キャベツ・しめじ・かにかま・ごま/カットわかめ・玉葱 豆腐/オレンジ	ふかし芋	626
木	8	ご飯 レバーのケチャップ和え	米/フライドポテト・鶏レバー・鶏肉/じゃが芋・さつまいも・人参		
金	22	野菜サラダ 白菜スープ F	キャベツ・ハム・グリーンピース/白菜・玉葱・干椎茸・油揚げ 豆腐/みかん		
金	2	ご飯 秋刀魚のカレー焼き	米/秋刀魚・生姜/キャベツ・人参・いんげん・かにかま・ごま/		550
月	23	ごま和え かきたま汁 F	小松菜・玉葱・カットわかめ・卵/梨		
月	12	ご飯 豚肉のみそ炒め	米/豚肉・なす・人参・玉葱・キャベツ・ごま/スパゲティ・人参	蒸しちくわ	602
火	26	スパサラ すまし汁 F	きゅうり・ハム/玉葱・しめじ・ねぎ・豆腐 /りんご		
火	13	親子うどん	うどん・鶏肉・卵・かまぼこ・油揚げ・人参・椎茸・法蓮草/	さつまいも おにぎり	531
水	14	F盛り合わせ	バナナ・みかん		
水	14	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き	米/鶏肉・ごま/わかめ・きゅうり・キャベツ・かにかま /卵		569
木	15	わかめの酢の物 卵スープ F	人参・じゃが芋・チンゲン菜・玉葱・豆腐/みかん		
木	15	ご飯 牛肉の甘辛炒め	米/牛肉・玉葱・ピーマン・蓮根・ごま/大根・きゅうり・人参		590
金	29	大根サラダ みそ汁 F	ちくわ/白菜・さつまいも・豆腐・油揚げ・人参・ねぎ/りんご		
金	9	ご飯 白身魚フライ	米/白身魚・卵/小松菜・えのき・油揚げ・人参・かつお節 /		603
誕生日会	27日(火)	小松菜のきつね和え 豚汁 F	豚肉・さつまいも・玉葱・大根・里芋・ねぎ・豆腐/オレンジ	お楽しみ	-
誕生日会	27日(火)	～秋ランチ～ さつまいもご飯 春雨サラダ F 鶏肉の香味焼き フライドポテト かぶのスープ	米・さつまいも・黒ごま/春雨・人参・キャベツ・きゅうり・ハム/ みかん/鶏肉・玉葱・にんにく・生姜 /フライドポテト/かぶ ベーコン・人参・かぶの葉		

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおや欄に記載。土曜日はパン・牛乳を頂きます。

### 十五夜お月見団子について

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal  
昼食及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal

先月の給食だよりでお知らせしておりましたお団子づくりですが、関東の幼稚園(4歳児)で窒息事故がありました。お団子も危険性があるということで、急遽予定を変更し、中止させていただくことになりましたのでご了承下さい。

### 菜園の様子

柿が大分色付いてきました。今年は木から落ちてしまう実が多く早々に収穫しようと思います。みかんも色づくのを心待ちにしています。大根は葉が大きくなりはじめ、丸大根とグリーンピースの種も新たにまきました。里芋の葉も大きくなっているので収穫を楽しみにしています。

### たべものなぞなぞ

- Q1, 犬が食べるとホッとさせる食べ物は何?
- Q2, みんながほめてくれる名前の食べ物は何?

正解は、1. ホットケーキ 2. マリト