

# 10月の献立表

日	メニュー	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
2日 (月)	鉄分強化しおんかけごはん 即席タラのクリームソース 大根の玉子サラダ スープ(人参・コーン) りんご	牛乳 みずくおもち	ごはん、ごま バター・マヨネーズ 石臼粉、小麦粉 油、片栗粉	牛乳、玉子 スナックウタウ きな粉	レーズン、グリーンピース コーン、りんご、玉ねぎ 人参、大根	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
3日 (火)	カレーライス 彩サラダ バナナ	牛乳 シュガー トースト	ごはん、じゃがいも 油、石臼粉、 マヨネーズ、油 食パン	牛乳、豚肉 ウナギ	レーズン、玉ねぎ、人参 キャバツ、こまつな、 コーン	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
4日 (水)	スロウリテイナホリタン ポッポと小松菜のサラダ コーンクリームスープ (キャバツ、コーン)	牛乳 のりおにぎり	さつまいも、バター スロウリテイ、油 石臼粉、小麦粉	牛乳、鶏肉	レーズン、キャバツ、ハセリ ワームコーン、玉ねぎ 小松菜、人参	牛乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
5日 (木)	<お弁当日>	牛乳 ビスケット				牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
6日 (金)	さつまいものコロコロおにぎり 鶏のから揚げ マカロニサラダ りんご	牛乳 お麦しち トースト	ごはん、ごま、砂糖 さつまいも、マカロニ 小麦粉、片栗粉 油、焼きそば、 油	牛乳、鶏肉	レーズン、キャバツ、 チンゲン菜、にんにく、 りんご、人参、生姜	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (土)	ごはん かすかひの香辛料の粉焼き 豆腐の煮物 みそ汁(玉子・タマネギ) オレンジ	牛乳 ポーロ	ごはん、バター パン粉、石臼粉 マヨネーズ、油 小麦粉	牛乳、玉子 から揚げ 豆腐、豚肉 味噌	レーズン、オレンジ、ハセリ ほうれん草、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
9日 (月)	スポーツの日						
10日 (火)	ごはん 豚タとかんじんの甘辛揚げ 鶏肉とキャバツの煮物 みそ汁(玉ねぎ、わかず) ハイン豆	牛乳 きな粉ボール	ごはん、砂糖 片栗粉、油	牛乳、鶏肉 スロウタウ、 味噌	レーズン、キャバツ、かんじん ハイン豆、わかず、 玉ねぎ、人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
11日 (水)	ほうとう屋とん 大根の玉子サラダ オレンジ	牛乳 あかあ おにぎり	ごはん、マヨネーズ 石臼粉、ごはん	牛乳、玉子 豚肉、味噌 油揚げ 花かつお	レーズン、オレンジ かき揚げ、ほうれん草 玉ねぎ、人参、大根	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
12日 (木)	ハチミツライス キャバツとさつまいものサラダ ヨーグルト	牛乳 レーズン バナナ	ごはん、砂糖 さつまいも、油 小麦粉	牛乳、鶏肉 ヨーグルト	レーズン、カットトマト、 キャバツ、グリーンピース、 玉ねぎ	牛乳 小麦	麦茶 レーズン チーズ
13日 (金)	鉄分強化しおんかけごはん 豆腐とじゃがいもの ごま味噌汁 豆腐とわかずの味噌汁 奥徳川うどん(小麦、玉ねぎ、花子)	牛乳 サリマイモの 黄金焼き	ごはん、小麦油 ごま、じゃがいも 花子、石臼粉、油 さつまいも、小麦粉、 バター	牛乳、豆腐 豚肉、味噌	レーズン、チレゲン菜 なめこ、もやし、玉ねぎ 人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
14日 (土)	ごはん 照り焼きチキン 彩サラダ みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)	牛乳 ウエハース	ごはん、油 砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ウナギ 油揚げ	レーズン、にんじん、 キャバツ、こまつな、コーン 玉ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット



# 10の献立表

アレルギーWECしほし保育園  
アレルギーWECせいぜん保育園

給食献立表 令和5年度

日	メニュー	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (月)	ごはん 魚の洋風照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) りんご	牛乳 サリマイモホーロ	ごはん・バター・ お米・小麦粉 片栗粉・油 たまご	牛乳・鶏肉 魚・味噌	レズン・オレンジ・ごぼう かぼちゃ・ハセリ・ハロウワタ 玉ねぎ・人参・切干大根	牛乳 小麦	麦茶 レズン じゃこ
17日 (火)	<b>ランチBox</b> ツナとたまごの三見世ごはん 和風ハンバーグ 白菜の煮えしもの みそ汁(花ふりワカメ)	牛乳 セサミケーキ	ごはん・ごま油 じゃがいも・小麦粉 たまご・お米・油 ごま・バター	牛乳・豆乳 リンゴ・生卵 豚肉・味噌	レズン・ごぼう・じゃがいも 玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 小麦	牛乳 レズン ホーロ
18日 (水)	スパゲッティ・オリーブオイル マヨネーズと小松菜のサラダ コーンクリームスープ (キャベツ・コーン)	牛乳 こごろあじかり	ごはん・たまご スパゲッティ・バター 砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉	レズン・キャベツ・ハセリ クリームコーン缶・玉ねぎ 小松菜・人参	牛乳 小麦	麦茶 レズン チーズ
19日 (木)	ごはん 白米とろのチーズと野菜 かぼちゃの煮物 みそ汁(油揚げ・ごぼう)	牛乳 おから蒸パン	ごはん・砂糖 マヨネーズ・油 小麦粉・おから	牛乳・チーズ シロイタご 味噌・油揚げ	レズン・オレンジ・かぼちゃ ごぼう・人参・玉ねぎ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
20日 (金)	ごはん 鶏肉の白身煮 かつおとたまごのまぐら たまご汁(ラーメン・キャベツ) りんご	牛乳 おから蒸パン	ごはん・たまご・砂糖 おから・ソーメン油 小麦粉・片栗粉	牛乳・鶏肉	レズン・キャベツ・じゃがいも かぼちゃ・人参 かぼちゃ	牛乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
21日 (土)	カレーライス マカロニサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん・じゃがいも 油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	牛乳・鶏肉	レズン・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスケット
22日 (日)	ごはん から揚げの唐揚げ 豆腐の煮物 みそ汁(さつまいも・人参) オレンジ	牛乳 チーズスコーン	ごはん・じゃがいも 砂糖・油 たまご・小麦粉	牛乳・豆腐 豚肉・味噌 チーズ	レズン・玉ねぎ・小松菜 人参・赤ピーマン・長ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
23日 (月)	金欠強化!ふりかけごはん 豚肉とじゃがいもの ごま油・お米・少め 豆腐とたまごの煮えしもの 臭汗とたまご(たまご・人参・さつまいも)	牛乳 ハロンの米粉 蒸しケーキ	ごはん・ごま油 ごま油・じゃがいも 砂糖・油 米粉	牛乳・豆腐 豚肉・味噌	レズン・アケビ・人参・たまご もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
24日 (火)	<b>お話し会</b> ヒーローライス ホロトオムレツのホロトオムレツ スパゲッティサラダ りんご	牛乳 ショートケーキ シムランド	ごはん・じゃがいも スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	牛乳・卵 チーズ	レズン・キャベツ・ごぼう コーン・ハセリ・りんご・玉ねぎ 長ねぎ	牛乳 小麦 卵	麦茶 レズン チーズ
25日 (水)	ハヤシライス キャベツとたまごのサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズとおからの おからパン	ごはん・たまご 砂糖・油 食パン・おから 小麦粉	牛乳・鶏肉 ヨーグルト・チーズ 豆腐	レズン・キャベツ・ハセリ キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ホーロ
26日 (木)	ごはん 目玉焼きとたまごのオムレツ 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) りんご	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん・砂糖 小麦粉・油 片栗粉・油 たまご粉・小麦粉	牛乳・鶏肉 シロイタご 味噌	レズン・キャベツ・りんご にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
27日 (金)	ごはん 鶏肉の少ゆめ 切干大根の煮物 お米汁(ごぼう・かぼちゃ) オレンジ	牛乳 ホーロ	ごはん・バター 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	牛乳・鶏肉 味噌	レズン・オレンジ・かぼちゃ ごぼう・ハセリ・ハロウワタ 玉ねぎ・人参・切干大根	牛乳 小麦	牛乳 レズン せんべい
28日 (土)	金欠強化!ふりかけごはん 豚肉とたまごのクリームソース 大根の玉ねぎサラダ スープ(人参・コーン) りんご	牛乳 シムランド	ごはん・ごま油 マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	牛乳・豆腐 スクランブル たまご	レズン・グリーンピース・コーン りんご・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスケット
29日 (日)	ハロウィンライス 和風ハンバーグ 白菜の煮えしもの みそ汁(花ふりごぼう)	牛乳 おからケーキ	ごはん・じゃがいも 100%小麦粉・たまご 砂糖・油・小麦粉	牛乳・豆腐 リンゴ・生卵 豚肉・味噌	レズン・ごぼう・ごぼう じゃがいも・玉ねぎ・人参 人参・白菜・かぼちゃ	牛乳 小麦	麦茶 レズン チーズ

# 10月 食育だより

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、食欲の秋本番です！

子どもの頃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。栄養豊富な秋の食材をたくさん楽しみ、味わいながら冬に備えて丈夫な体を作りましょう♪

## ビタミンC & 食物繊維が たっぷり！ れんこんを知ろう

ハスの地下茎が肥大化したもので、10個前後の穴が開いています。泥の中を好み、この環境下でも空気が取り込めるよう地上に出ている花・葉・茎と繋がっていて、通気孔の役割を果たしています☆

この穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。

炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが  
・肌の新陳代謝を活性

・粘膜を丈夫にして風邪を予防

といった効果をもつビタミンCを多く含みます！

また、便秘予防にもなる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すと、お子様の五感を刺激して新しい発見に繋がるでしょう♪



## イベント献立 HALLOWEEN

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた「サウイン」という祭礼が起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。

10月31日はケルトの暦で1年の終わりの日であり、あの世とこの世の境目がなくなり、死者の魂が帰ってくる日だと信じられていました。その時に悪霊も一緒にやってくると考えられ、人間は仮装をしたり、火を焚いたりして身を守ったといわれています。

ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではカブを使用する地域もあるようです。

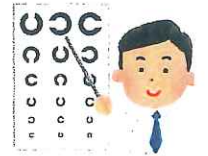


## 目に良い栄養素について ~10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。

子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。

この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



### ・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。

油で調理すると吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



### ・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。

(豚肉・卵・ごま・豆類など)



### ・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。

(緑黄色野菜・果物・芋類など)



### ・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。

(いわし・さんま・さばなど青魚)



## 上手に取ろう！食物繊維

収穫の秋、味覚の秋到来です！野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつま芋やれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。そこで今回は食物繊維についてご紹介します！

### 食物繊維とは？

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

#### 水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。  
(りんごなどの果物類、こんぶやワカメなどの海藻類)

#### 不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。  
(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつま芋などの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。

お菓子やファーストフードなど子供が好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。

食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類など毎日食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう！

