

2023

第二ゆりかごWEC学院

10月 給食だより

爽りの秋、食卓には自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおしく感じられるこの季節は偏食（好き嫌い）をなくすチャンスでもあります。例えばハイキングなど秋の自然を体いっぱい感じながら、いつもとは違った環境の中で食べる機会をつくってみるのも良いですね。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

発酵食品のすすめ



発酵食品には「善玉菌」がたくさん含まれていて腸内環境を整えてくれます。少しずつでもいいので、毎日発酵食品を食べて、免疫力をアップさせましょう！

【発酵食品ってどんなものがあるの？】

※いろいろな種類の発酵食品をご紹介します。中にはお子さま向けでない食品も含まれます。ご注意ください。

麹菌	乳酸菌	納豆菌	酢酸菌
<p>塩麹 しょうゆ 味噌 甘酒 本みりん</p>	<p>ヨーグルト チーズ 漬け物 キムチ</p>	<p>納豆</p>	<p>酢 ナタデココ</p>

【発酵食品を食べるとこんなにいいことがあります！】

<p>体にいいことその① 腸内環境を整える！</p> <p>腸内の善玉菌を増やします。</p>	<p>体にいいことその② 消化吸収を助ける！</p> <p>発酵調味料は消化しやすい物質に変化させ消化を助けてくれます。</p>	<p>体にいいことその③ うま味アップ！</p> <p>素材本来の甘味やうま味がアップします。</p>
<p>体にいいことその④ 免疫力アップ！</p> <p>免疫細胞を活性化させる働きがあります。</p>	<p>体にいいことその⑤ 幸せホルモンが増える！</p> <p>健康な腸には、幸せホルモン「セロトニン」が約90%存在します。</p>	

10月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、柿、オレンジの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	2★豆腐の日	3	4	5	6	7	
献立	ごはん 豆腐入り玉子焼き いんげんのおかか和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の炒め物 わかめの味噌汁 トマト	ごはん さばの味噌煮 春雨の酢の物 大根のすまし汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 ちくわの甘辛炒め わかめスープ トマト	ごはん カレーの香味焼き キャベツのツナ和え 玉ねぎのスープ フルーツ	ごはん 肉炒め丼 具だくさん味噌汁 フルーツ	
おやつ	さつま芋クレープ 牛乳	ヨーグルトムース	お好み焼き お茶	ポテトのチーズ焼き お茶	果肉入りりんごゼリー	メロンパン 牛乳	
日	9	10	11	12	13★さつま芋の日	14	
献立	スポーツの日 白身魚のおろし煮 白菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き もやしの彩り和え コンソメスープ トマト	ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツのドレッシング和え かきたま汁 トマト	ごはん 豚肉のカレーチャンプル 小松菜の磯和え えのきの味噌汁 トマト	ごはん さつま芋の肉じゃが しらす和え 大根の味噌汁/ウインナー フルーツ	ごはん さつま芋の肉じゃが しらす和え 大根の味噌汁/ウインナー フルーツ	そぼろ丼 人参しりしり フルーツ
おやつ		プリン	ミニたい焼き お茶	フルーツヨーグルト	チーズ蒸しパン 牛乳	ワッフル 野菜ジュース	
日	16	17	18	19	20	21	
献立	ごはん さわらのバターしょうゆ焼き 切干大根サラダ 白菜のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 切り昆布の煮物 ほうれん草の味噌汁 トマト	ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツのドレッシング和え かきたま汁 トマト	ごはん さばの塩焼き ひじきのさっぱり和え わかめの味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏団子のクリーム煮 お豆のサラダ 小松菜のスープ トマト	ごはん 鶏団子のクリーム煮 お豆のサラダ 小松菜のスープ トマト	創立記念行事 YURIKAGO★50
おやつ	ツナサンド ジョア/牛乳	焼き芋 お茶	ゼリー 野菜スナック	えびせん りんごジュース	マーラーカオ 牛乳		
日	23★みらいの給食週間	24★みらいの給食週間	25★みらいの給食週間	26★みらいの給食週間	27★みらいの給食週間	28	
献立	ごはん フライドシャークオーロラソース 春雨サラダ 大根のすまし汁 フルーツ	ごはん 純和鶏の照り焼き 高野豆腐煮 かぼちゃの味噌汁 トマト	ごはん 焼き肉風炒め もやしのナムル 中華スープ トマト	ごはん 北海道ザンギ 小松菜のおかか和え あおさの味噌汁 トマト	豆腐ブレッド マカロニきのこグラタン ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	豆腐ブレッド マカロニきのこグラタン ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	きつねうどん 胡瓜の酢の物 フルーツ
おやつ	しっとりおからケーキ 牛乳	いちごパバロア	たこ焼き お茶	ココアドーナツ 牛乳	バナナセサミケーキ 牛乳	クリームパン 牛乳	
日	30	31★ハロウィンメニュー	<div data-bbox="2062 1207 2893 1428" data-label="Complex-Block"> <p>みらいの給食週間 10/23~10/27</p> <p>子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい、お家でも話題にして楽しんでもらえる一週間になっています。</p> <p>詳しくはリーフレットを！</p> </div>				
献立	秋野菜のキーマカレー 花野菜サラダ フルーツ	ごはん かぼちゃハンバーグ 魔女が作ったひじきサラダ 白菜のスープ トマト	マドレーヌ 牛乳	ハロウィンクッキー 牛乳			

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
おやつ	せんべい 牛乳	人参スティック 牛乳	クッキー 牛乳	黄桃缶	チーズ お茶	ポーロ 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
おやつ	スポーツの日	ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	ヨーグルト	ウエハース 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
おやつ	クッキー 牛乳	チーズ お茶	パン りんごジュース	人参スティック 牛乳	みかん缶	創立50周年行事
日	23	24	25	26	27	28
おやつ	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	コーンフレーク 牛乳	ウエハース 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳
日	30	31				
おやつ	ビスコ 牛乳	ポーロ 牛乳				