



# 10月給食だより

認定こども園 藤枝橘幼稚園

小規模保育所 Orange Egg

令和3年9月30日

暑さも少しずつ落ち着きはじめ過ごしやすい日が多くなってきました。いよいよ「実りの秋」です。秋は1年を通して一番食べ物の美味しい季節ではないでしょうか。子どもの頃から食べ物の旬を知り、いろいろな食材に触れ合う機会をつくることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。食卓に旬の食材を入れてご家族で楽しい時間をお過ごしください。

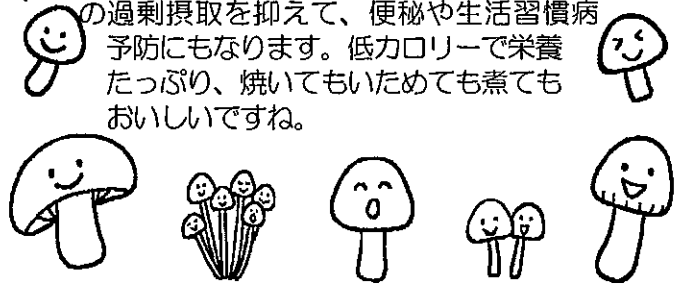
## 魚を食べよう

秋は、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んでクッキングするなど魚に関心を持って食べられるようになっていくといいですね。



## キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。



◆10月のオレンジエッグでは、新米を使っておにぎり🍙を作っておやつで食べたり、月末にはハロウィンを予定したりしています。みんなで『秋』を満喫したいと思います。

◆幼稚園では、サツマイモの芋ほり体験や、収穫したサツマイモで焼きいも大会を計画しています。今から、とても楽しみです。

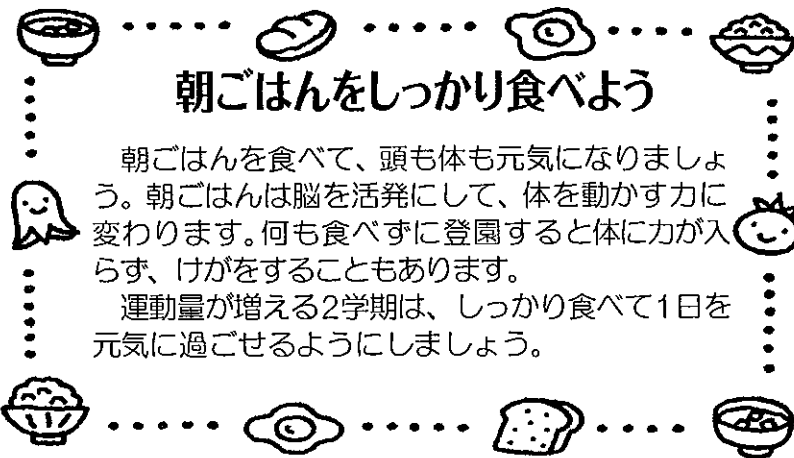


### 10月が旬の食材

- 里芋・薩摩芋・青梗菜
  - 南瓜・牛蒡・蓮根・かぶ
  - しめじ・松茸・椎茸・キウイ
  - リンゴ・柿・栗・銀杏・ほっけ
  - 秋刀魚・鮭・鰯・鰯・鰯
- たくさんあるね!

## 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。運動量が増える2学期は、しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。



※裏面に、旬の食材を使用したメニューには下線を引いてあります。

親子の会話にお役立ていただくと幸いです。

# 献立表

2021年10月

認定こども園 藤枝橋幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (金)	にら玉 マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	マヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	卵(液卵)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、にら、にんじん、カットわかめ	エネルギー 216 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 46 mg
04 (月)	鯖のカレー焼き ツナと胡瓜の酢の物 きのこ汁	砂糖	さば、ツナ油漬、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、カットわかめ、にんじん、干しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが、ごま	エネルギー 189 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 98 mg
05 (火)	ハンバーグ にんじんとツナのシリシリ かぶのスープ	パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵(液卵)、ツナ油漬、ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、かぶ、ピーマン、パセリ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 40 mg
06 (水)	鶏肉の味噌漬焼き 小松菜のごま酢和え 春雨入りすまし汁	はるさめ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵(液卵)、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、にんじん、すりごま、葉ねぎ	エネルギー 201 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 96 mg
07 (木)	しいたげどんぶりの具 豆腐のすまし汁 オレンジ	砂糖、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、干しいたけ、オレンジ	エネルギー 141 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 7.7 g カルシウム 52 mg
08 (金)	ひじき入り鶏つくね かぼちゃの煮物 大根のみそ汁	片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、ひじき	エネルギー 170 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 6.7 g カルシウム 60 mg
11 (月)	魚のマリネ きゃべつとツナのサラダ えのきともやしのスープ	砂糖、油、小麦粉	あじ、ツナ油漬、かにかまぼこ	キャベツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、緑豆もやし、えのきたけ、葉ねぎ	エネルギー 175 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.0 g カルシウム 59 mg
12 (火)	厚揚げのミートソース煮 みそ汁(さつま芋・ねぎ) オレンジ	さつま芋、砂糖、油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)	エネルギー 214 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 11.0 g カルシウム 174 mg
13 (水)	鶏肉とポテトの揚げ煮 ひじきの煮物 かにたま汁	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵(液卵)、かにかまぼこ、ゆで大豆、ツナ油漬、油揚げ	にんじん、いんげん、ひじき、葉ねぎ	エネルギー 194 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 10.9 g カルシウム 59 mg
14 (木)	南瓜とマカロニのグラタン キャベツスープ ゼリー	小麦粉、マカロニ・スパゲティ、バター、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、パセリ、しめじ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 128 mg
15 (金)	豚肉とごぼうの卵とじ かぶのごま和え なめこのみそ汁	砂糖、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、卵(液卵)、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、かぶ・葉、ねぎ、なめこ、葉ねぎ、すりごま	エネルギー 208 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.0 g カルシウム 112 mg
18 (月)	魚の照り焼き 春雨サラダ じゃがにらスープ	じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油	さわら、ハム	きゅうり、にんじん、にら	エネルギー 139 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 5.7 g カルシウム 19 mg
19 (火)	切干し大根オムレツ 納豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・あげ)	バター、砂糖、油、ごま油	卵(液卵)、納豆、チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、葉ねぎ	エネルギー 194 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.5 g カルシウム 110 mg
20 (水)	鶏のマスタード焼き 野菜サラダ お麩のスープ	小麦粉、砂糖、油、焼ふ	鶏もも肉、卵(液卵)、かにかまぼこ	きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、葉ねぎ	エネルギー 149 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 6.2 g カルシウム 63 mg
21 (木)	豚肉のすき焼き風煮物 豆腐すまし汁(だいこん・あげ) オレンジ	砂糖	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、木綿豆腐、油揚げ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しらたき、えのきたけ、葉ねぎ	エネルギー 152 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 7.9 g カルシウム 102 mg
22 (金)	きのこカレー ハムとらっきょうのサラダ りんご	じゃがいも、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ハム	りんご、たまねぎ、きゅうり、らっきょう(甘酢漬)、にんじん、しめじ、えのきたけ、レモン果汁	エネルギー 243 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 35 mg
25 (月)	豆腐の味噌あんかけ ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、緑豆もやし、カットわかめ	エネルギー 196 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 128 mg
26 (火)	若鶏の唐揚げ 華風和え 中華風コーンスープ	はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉	ほうれんそう、クリームコーン缶、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま	エネルギー 188 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 7.1 g カルシウム 31 mg
27 (水)	お豆のキッシュ風 キャベツサラダ お麩のスープ	砂糖、油、バター、焼ふ	卵(液卵)、ゆで大豆、生クリーム、牛乳、ベーコン、粉チーズ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	エネルギー 151 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 59 mg
28 (木)	玉葱と糸こんにゃく煮 さくさくれんこんサラダ 豆腐のすまし汁	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、糸こんにゃく、コーン(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ	エネルギー 207 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 58 mg

※都合により献立や材料が変更になることがあります。

学校法人 橘学園