

# 令和4年10月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	体を作る もどになる	体を動かす もどになる	元気を支える もどになる	調味料
1 8 22 29	土	麦茶 クラッカー	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	チーズ	ロールパン	コーンスープ	
3 17	月	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 豚肉のりんごソース きんぴらごぼう	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 さつまいも 古式原糖 はちみつ 油 小麦粉 砂糖	ほうれん草 りんご 玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ	だし 醤油 ペーキングパウダー
4	火	麦茶 ウエハース	ごはん 麦と野菜のスープ 鶏と高野豆腐の炒め煮 小松菜と春雨の和え物	牛乳 じゃご飯	鶏肉 高野豆腐 牛乳 しらす	米 押麦 古式原糖 春雨 ごま ごま油	トマト キャベツ 玉ねぎ ひじき 人参 いんげん 小松菜	塩 醤油 だし 洋風だし みりん りんご酢
18 	火	麦茶 クラッカー	ごはん 野菜スープ チキンソテー 切干大根とツナのサラダ	牛乳 りんごケーキ	鶏肉 ツナ缶 牛乳 卵	米 オリーブ油 小麦粉 古式原糖 油 バター 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ 切り干し大根 小松菜 コーン缶 りんご	塩 洋風だし 酒 パセリ 酢 醤油 ペーキングパウダー
5 19	水	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 鮭の紅葉焼き 筑前煮	牛乳 スイートポテト	味噌 生揚げ 鮭 鶏肉 牛乳 卵	米 小麦粉 マヨネーズ 油 古式原糖 砂糖 さつまいも バター	小松菜 しめじ 人参 ごぼう いんげん	だし 醤油 マヨネーズ 酒 みりん
6 20	木	麦茶 せんべい	ごはん すまし汁 ホイコーロー	牛乳 チーズクッキー	豆腐 豚肉 卵 味噌 牛乳 チーズ	米 油 古式原糖 小麦粉 バター 砂糖	しめじ ほうれん草 人参 ピーマン しょうが キャベツ もやし にんにく	だし 塩 醤油 ペーキングパウダー
7 21	金	麦茶 ウエハース	ゆかりごはん きのこスープ 鶏肉のコンフレーク焼き ブロッコリーの煮びたし	牛乳 オレンジフレンチ トースト	鶏肉 かつお節 牛乳 卵	米 古式原糖 コンフレク 食パン 砂糖	ゆかり 舞茸 えのき 玉ねぎ 白菜 しょうが ブロッコリー 人参 オレンジジュース	洋風だし 塩 醤油 だし みりん
24	月	麦茶 ビスケット	ごはん わかめと厚揚げのスープ 肉じゃが 野菜の胡麻酢和え	牛乳 そばめし	生揚げ 豚肉 牛乳 かつお節	米 じゃがいも しらたき 油 古式原糖 ごま 中華麺 揚げ玉	わかめ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 青のり	中華だし 塩 醤油 酢 みりん 中濃ソース
11 25	火	麦茶 せんべい	ごはん みそ汁 鶏肉のさつぱり煮 小松菜とツナのサラダ	牛乳 五平餅	味噌 油揚げ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも もち米 古式原糖 ごま 油	しめじ 小松菜 人参	だし 酢 醤油 酒 みりん
12 26	水	麦茶 ウエハース	ごはん みそ汁 サンマの塩焼き りんごサラダ	牛乳 スパゲティ ナポリタン	味噌 サンマ 牛乳 豚肉	米 さつまいも 油 古式原糖 スパゲティ	大根 ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり りんご コーン缶 玉ねぎ	塩 だし 味噌 酢 ケチャップ
13 27	木	麦茶 クラッカー	ごはん 中華スープ 酢豚 ほうれん草の中華和え	牛乳 あんこの 包み揚げ	豚肉 牛乳 あんこ	米 片栗粉 油 古式原糖 春雨 ごま油 餃子の皮	ねぎ えのき 白菜 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 人参	中華だし 醤油 塩 酢 ケチャップ 酒
28	金	麦茶 ビスケット	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き ひじきの炒り煮	牛乳 鬼まんじゅう	味噌 鶏肉 油 揚げ 大豆 牛乳	米 ごま 古式原糖 さつまいも 砂糖 小麦粉	ほうれん草 大根 しめじ しょうが 人参 ひじき	だし 醤油 酒 みりん
14	金	麦茶 せんべい	カツカレー じゃがいもの磯部和え チーズ	牛乳 焼き芋	牛乳 鶏肉 チーズ	米 油 バター 小麦粉 はちみつ パン粉 じゃがいも さつまいも	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ りんご 青のり	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース
31	月	麦茶 ウエハース	ごはん 春雨スープ 切干大根の青椒肉絲 納豆の中華和え	牛乳 ハロウィン クッキー	豚肉 納豆 牛乳 卵	米 春雨 ごま油 古式原糖 片栗粉 バター 砂糖 小麦粉	小松菜 ねぎ えのき 切干大根 ピーマン 人参 エリンギ しょうが なす トマト しめじ	中華だし 醤油 塩 オイスターソース 紫芋パウダー 酒 みりん

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。  
朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。  
※アレルギーについては提供前に表示の確認を行い、必要があれば除去を行っています。  
※昼食には麦茶、果物がつきます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。  
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

### ◀今月の行事▶

- 6日 広域避難訓練
- 15日 運動会(幼児)
- 18日 誕生会



台風が去った後、涼しくなってきました。気が付けば秋ですね。秋と言えば食欲の秋!!一年の中でも美味しいものがいっぱいです。今では一年中、何でも食べられる時代ですが、やはり旬のものはひと味違います。子ども達にも、旬のものを食べてほしいと思っています。  
今月は「さんま」が登場します。もちろん骨なしなので、安心して食べられます。おたのしみこ!(奥山・重條)



### 箸の練習

くも組が箸を使って給食を食べるようになりました。ご家族の箸を使う姿を見て真似ることや、遊びの中で使い方を練習してみましよう。既に箸を使ってごはんを食べている子たちも、正しい持ち方や箸のマナーが出来ているか確認してみましよう。ご家庭でも練習してみてください。



### 食欲の秋

今月の食育目標「季節の食材を楽しもう(秋)」にちなみ、秋が旬の食材がたくさん出てきます。

さつまいも	かぼちゃ	秋刀魚
収穫直後は甘味が少なく、2、3か月置いておくため10月~1月頃が旬になります。	夏から秋にかけて収穫されますが、さつまいも同様甘味が少ないため1~2か月置いておきます。	旬になると脂がのり、美味しくなります。丸々と太ったもの、口の先端が黄色いものが美味しいです。
梨	りんご	かき
品種により味や食感が変わるため食べ比べてみてください。	りんごは皮や皮付近に栄養が多く、うさぎりんごにして皮ごと食べると楽しく栄養が摂れます。	柿には「柿が赤くなれば医者は青くなる」ということわざもあるほど栄養たっぷりです。

### 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。由来は10を横にすると人の目と眉に見えるからだそうです。

10月10日 → 10 → 100

目はとても大切なので、今からでも目に良い食材を摂りましよう。きちんと栄養を摂ることが重要ですがその中で特に良い栄養素を紹介します。

<b>ビタミンA</b> 目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。 ・人参 ・ほうれん草 ・卵黄 ・レバー など	<b>ビタミンB群</b> 目の疲れに効果的です。 ・豚肉 ・納豆 ・ごま など	<b>たんぱく質</b> 細胞の老化を防ぐ効果があります。 ・大豆 ・チーズ ・卵 ・レバー など	ブルーベリー 眼精疲労や夜間視力障害、目の機能向上などの効果があります。その秘密はブルーベリーの紫の色素「アントシアニン」が関係しています。
---	--	--	---

### 10月のおやつレシピを紹介します

#### 五平餅

材料(5個分)

- ・ごはん…300g
- ・砂糖…20g
- ・味噌…20g
- ・ごま…5g
- ・水…6.5g

味噌だれ

- 炊きあがったごはんを温かいうちにつぶします。
- 手に水をつけ、つぶしたごはんを、平たい円形に丸め、鉄板に並べます。
- 味噌だれの調味料を合わせて②の表面に塗ります。
- オープンヤトースターに入れ、焼き色がついたら完成!(フライパンでも焼けます)