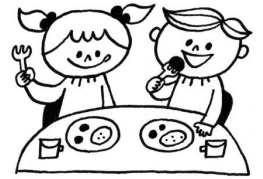


10月の献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		
		朝おやつ 3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの
1・15 (月)	白いご飯 豚肉のチンジャオロース さつまいもの甘煮 もやしと青ねぎの味噌汁 りんご	牛乳 かぼちゃ 牛乳 メーブルケーキ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、メーブルシロップ、油、ごま油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)
	2・16 (火)	チキントマトスバゲッティ えびとキャベツのソテー 白菜のスープ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 黒糖トースト	スバゲッティ、食パン、油、マーガリン、黒砂糖、じゃがいも
3・17 (水)	白いご飯 ぶりの照り焼き 焼き豆腐とかぼちゃの煮物 豚汁 巨峰	牛乳 にんじん 麦茶 チヂミ	米、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、砂糖	牛乳、ぶり、焼き豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)
	4・18 (木)	カレーライス 根菜のきんぴら ヨーグルトサラダ えのきの漬汁	牛乳 さつまいも 牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、上新粉、砂糖、油、ごま油、カレー粉、ホワイトルツ、ごま、さつまいも
5・19 (金)	食パン 鮭の豆乳クリーム煮 コールスロー 野菜スープ 梨	牛乳 かぼちゃ 麦茶 おかかおにぎり	米、さつまいも、マーガリン、上新粉、油、オリーブ油、砂糖、バター、食パン	牛乳、さけ、豆乳、かつお節
	6 (土)	ソースかつ丼 いんげんとツナのあえもの かぼちゃの味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、メーブルシロップ、パン粉、小麦粉、ごま
22 (月)	さつまいもご飯 焼き鯖のおろし煮 回鍋肉 豆腐の漬汁 りんご	牛乳 かぼちゃ 牛乳 きなこサンド	米、食パン、さつまいも、砂糖、マーガリン、油、片栗粉、黒ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、赤みそ、きな粉
	9・23 (火)	煮込みうどん 松風焼き オレンジ	牛乳 さつまいも 麦茶 和風ツナおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、ごま、さつまいも
10・24 (水)	白いご飯 中華風うま煮 青菜のごまあえ 大根の味噌汁 梨	牛乳 にんじん 牛乳 シェパースパイ	米、じゃがいも、ごま油、油、片栗粉、砂糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)
	11・25 (木)	糖のかば焼き丼 厚揚げとキャベツの炒め煮 春雨スープ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナクラフティ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油、バター、じゃがいも
12・26 (金)	丸パン 豚肉のケチャップ煮 彩り野菜のマリネ コロコロスープ りんご	牛乳 さつまいも 牛乳 人参クラッカー	小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、マーガリン、油、バター、丸パン、ごま、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいたいず水魚缶詰
	13・27 (土)	白いご飯 里芋コロッケ 和風サラダ しめじの味噌汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、じゃがいも、さといも、パン粉、油、小麦粉、砂糖
29 (月)	白いご飯 鶏肉の西京焼き 大根とホタテのサラダ もやしと青ねぎの味噌汁 りんご	牛乳 かぼちゃ 牛乳 メーブルケーキ	米、小麦粉、砂糖、メーブルシロップ、油、ごま、バター	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ほたて貝柱水魚缶詰
	30 (火)	トマトクリームスバゲッティ えびとキャベツのソテー 白菜のスープ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 黒糖トースト	スバゲッティ、食パン、油、砂糖、マーガリン、黒砂糖、生クリーム、じゃがいも
31 (水)	人参ご飯 ぶりのごま焼き 焼き豆腐とかぼちゃの煮物 具たくさん味噌汁 巨峰	牛乳 にんじん 麦茶 チヂミ	米、さつまいも、小麦粉、やまといも、油、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、焼き豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。

季節はすっかり秋になり、気持ちの良い秋風が吹いていますね。子ども達は秋ならではの自然や味覚に触れながらのびのびと過ごしています。たくさん動くとおなかも減るので腹持ちの良い食事を心がけていきたいですね。昼夜の気温差がある季節でもあるので、手洗いうがいをしっかりと行い、健康面にも気を付けていきましょう。



お米パワーを知ろう!

お米パワーには「腹持ちが良い」「お通じが良くなる」といったものがあります。今回は味覚形成についての仕組みを紹介します。

口の中でご飯とおかずが混ざる



色々な味がすることで
食事を味わってとることができる



味を敏感に感じ取ろうとするので
味覚が形成されていきます

また、粒のあるお米は自然と噛む回数が増え、脳の活性化にもつながります。集中力・記憶力のアップが期待できます。お米をよく噛んで食べ、たくさんの刺激をもらい、毎日を元気に過ごしていきたいですね。



お知らせ

*1日(月)に都民の日の記念菓子を
お渡しします。

中華風うま煮

材料<大人4人分>

鶏もも肉	400g	ごま油	大1
チンゲン菜	1束	しょうが汁	小1
ねぎ	1本	④塩	小1/2
人参	1/2本	醤油	大1
筍	100g	片栗粉	大1
椎茸	30g	水	大2

作り方

- ①鶏もも肉は1口大、チンゲン菜はざく切り、ねぎは斜め切り、人参は短冊切り、椎茸はスライスにする。筍は短冊切りにし、下茹でしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたら人参とねぎを加えて炒める。
- ③筍、椎茸、チンゲン菜を加え④で調味する。
- ④水溶性片栗粉でとろみを付けたら完成です。

チンゲン菜は緑黄色野菜の中でも多くのβカロテンを含んでいます。風邪予防に役立つβカロテンは油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。また、アクが少なく煮崩れないため、炒め物のほか、スープや煮込み料理にも向いています。火も通りやすいので短時間で調理ができる便利な食材ですね! 冷凍保存もできるのでぜひ活用してみてください♪

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	563	20.5	16.5	210	2.0
乳児	561	20.8	17.8	308	1.8