



# 10月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 29年 10月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	クッキー
2	月	牛乳 ウエハース	鶏肉と里芋の炒め煮 ・小松菜納豆 ・黄桃缶	牛乳 パナナケーキ
3	火	牛乳 パナナ	さんまのかば焼き ・切干大根の和風サラダ ・昆布豆	牛乳 チーズ ポンスケ
4	水	牛乳 動物ビスケット	鮭のちゃんちゃん焼き ・トマト ・ひじきのじゃこ煮 ・のっぺい汁	牛乳 ごまクラッカー
5	木	牛乳 ルヴァン	豆乳ミートグラタン ・野菜スープ ・手作りふりかけ ・りんご	牛乳 青菜のおにぎり
6	金	牛乳 一口カステラ	すきやき丼 ・もずくの酢の物 ・バナナ	牛乳 小魚 ベジタベル
7	土	牛乳 ビスケット	焼きそば ・青菜とちりめんのごま和え ・オレンジ	牛乳 ビスケット
10	火	牛乳 シガーフライ	みそカツ ・ごまドレッシングサラダ ・パイン缶 (3未加算)菜めし	牛乳 バターサブレ
11	水	牛乳 アンパンマンビスケット	香味煮 ・ピーマンのおかか和え ・小魚のり味	牛乳 りんごのボンファム風
12	木	牛乳 コーンフレーク	豆腐とツナのハンバーグ ・スパゲティソテー ・オレンジ (3未加算)豆腐のみそ汁	牛乳 かつばえびせん 3未-小魚の甘辛 3上-小魚アーモンド
13	金	牛乳 卵ボーロ	中華丼 ・ゆで卵 ・梨	牛乳 にんじんゼリー
14	土		運動会 (お菓子詰め合わせ・りんごジュース)	
16	月	牛乳 ウエハース	鶏肉と里芋の炒め煮 ・小松菜納豆 ・黄桃缶	牛乳 パナナケーキ
17	火	牛乳 パナナ	さんまのかば焼き ・切干大根の和風サラダ ・昆布豆	牛乳 チーズ ポンスケ
18	水	牛乳 動物ビスケット	鮭のちゃんちゃん焼き ・トマト ・ひじきのじゃこ煮 ・のっぺい汁	牛乳 おかず蒸しパン
19	木	牛乳 ルヴァン	豚肉と厚揚げの中華炒め ・グリーンポテト ・りんご	牛乳 ゆで栗 たつまきあられ
20	金	牛乳 一口カステラ	すきやき丼 ・もずくの酢の物 ・バナナ	牛乳 小魚 ベジタベル
21	土	牛乳 ビスケット	焼きそば ・青菜とちりめんのごま和え ・オレンジ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 シガーフライ	魚のカレームニエル ・ごぼうサラダ ・梨	牛乳 きなこクッキー
24	火	牛乳 アンパンマンビスケット	お弁当の日	牛乳 まがりせんべい
25	水	牛乳 卵ボーロ	香味煮 ・ピーマンのおかか和え ・小魚のり味	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
26	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	豆腐とツナのハンバーグ ・スパゲティソテー ・オレンジ (3未加算)豆腐のみそ汁	牛乳 大学芋
27	金	牛乳 ぱくっとサンド	うさこちゃんライス ・豆乳スープ ・みかん	牛乳 メロンパン
28	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん ・キャベツの甘酢味 ・バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 ハードビスケット	さつま汁 ・焼きのり ・青菜のおひたし ・パイン缶	牛乳 りんごのボンファム風
31	火	牛乳 ルヴァン	みそカツ ・ごまドレッシングサラダ ・みかん (3未加算)菜めし	牛乳 かつばえびせん



すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者の方へ。ごはん忘れの方は、お米を60g持って来て下さい。よろしくお願いいたします。

## いろいろなものを食べましょう

秋はいも掘りの季節です。土の中で育ついもについてご家庭で話題にしてみませんか。



### さつまいも



さつまいもは、根が大きくなったものです。でんぷんが多く含まれているほか、ビタミンCやカリウムなども多く含んでいます。また、食物繊維が多く、腸の働きを活発にします。

さつまいもは、焼きいもや煮物、天ぷらなどの料理のほか、おやつにもおすすめです。

### じゃがいも



じゃがいもは、土の中にある茎が大きくなったものです。主成分はでんぷんで、ビタミンCが多く含まれています。じゃがいもなど、いも類のビタミンCは、熱に強く、加熱しても損失が少ないといわれています。芽や緑色になった部分にはソラニンという有害物質が含まれているので、取り除きましょう。

### さといも



さといもは、根ではなく土の中の茎が大きくなったものです。主成分は、でんぷんでカリウムは いも類の中でも一番多く含まれています。さといもには、ぬめりがありますが、皮をむいてから塩でもんで洗い流したり、皮ごと下ゆでしてから皮をむいたりするとぬめりがとれます。

### ながいも



ながいもは、やまのいもの仲間で根が大きくなってできたものです。いも類ですが、生で食べることができます。消化を助ける効果がある消化酵素を多く含んでいます。加熱するとほくほくとした食感になるため、すりおろして食べるほかにも、煮たり、焼いたりしてみましょう。

## 10月31日は ハロウィーン

ハロウィーンは、ケルト民族の収穫感謝祭とキリスト教の行事が合わさったものです。ケルトでは10月31日の夜に死者の霊と一緒に魔女や悪霊なども出てくると信じられ、身を守るために仮面をかぶって、魔よけのたき火をしていたそうです。

アメリカでは、仮装した子どもが「トリック・オア・トリート」と言って、近くの家にお菓子をもらいに行く風習もあります。

