

10月献立表

2023年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)
2	月	麦ごはん、すき焼き風煮、 カップ納豆、大根のみそ汁、 オレンジ	米、こんにゃく、 押麦、三温糖	牛乳、厚揚げ、納豆、 豚肉、小豆、みそ、 かつお節、油揚げ	オレンジ、はくさい、だいこん、 にんじん、えのきだけ、葉ねぎ	牛乳 水ようかん	野菜ビスケット
3	火	マーボー豆腐丼、カリカリきゅうり、 レタスと卵のスープ、バナナ	米、小麦粉、 押麦、片栗粉、三温糖、 グラニュー糖、グレープ油	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、チーズ、みそ、 糸けすり	バナナ、きゅうり、レタス、 たまねぎ、にんじん、 だしの、 にら、しいたけ	牛乳 チーズ蒸しパン	せんべい
4	水	きつねうどん、 小魚とさつま芋の甘がらめ、 磯マヨネーズ和え、りんご	うどん、米、 さつま芋、マヨネーズ、 三温糖、片栗粉、油	牛乳、なると、卵、 ハム、焼き豚、 かつお節、油揚げ	りんご、たまねぎ、こまつな、 にんじん、白ねぎ、キャベツ、 グリーンピース、のり	牛乳 チャーハン	かむかむ昆布
5	木	雑穀ごはん、魚のみもじ焼き、 きんぴらごぼう、 なめこのみそ汁、なし	米、オートミール、バター、 雑穀、ごま、マヨネーズ、 はちみつ、三温糖、 パン粉	牛乳、白身魚、豆腐、 みそ、かつお節	なし、ごぼう、なめこ、 にんじん、レーズン、 葉ねぎ、サニーレタス	牛乳 フックアップ	源氏パイ
6	金	<運動会応援メニュー>麦ごはん、 カツカレー、トマトサラダ、 ほうれん草のスープ、グレープフルーツ	米、じゃが芋、 油、押麦	牛乳、とんかつ	グレープフルーツ、トマト、コーン、 たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、 にんじん、ほうれん草、 グリーンピース	牛乳 ゆかりおにぎり	胚芽クラッカー
7	土	運動会					
9	月	スポーツの日					
10	火	三色丼、南瓜サラダ、 小松菜のみそ汁、オレンジ	米、三温糖、押麦、 マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、 みそ、かつお節	りんご、オレンジ、いんげん、 かぼちゃ、こまつな、きゅうり、 えのきだけ、にんじん、ブロッコリー	牛乳 りんごゼリー、 胚芽クラッカー	小魚
11	水	玄米ごはん、さばのみそ煮、 鮭チャンプル、 さつま芋のみそ汁、りんご	米、さつま芋、油、 玄米、鮭、三温糖	牛乳、さば、卵、 みそ、豚肉、かつお節、 しらす干し、油揚げ	りんご、キャベツ、にんじん、 えだまめ、もやし、こまつな、 葉ねぎ、こんぶ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	マリー
12	木	タコライス、カットコーン、 アーサのスープ、グレープフルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、 押麦、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	コーン、グレープフルーツ、レタス、 トマト、たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、レモン、ピーマン、アサ	牛乳 黒糖蒸しパン	野菜ビスケット
13	金	黒米ごはん、手作りチキアギ、 パパイアサラダ、 むらくもスープ、バナナ	米、食パン、油、 マヨネーズ、黒米、 はるさめ、小麦粉	牛乳、卵、 かつお節、ツナ缶	バナナ、パパイア、にんじん、 きゅうり、こまつな、ごぼう、 にら、チリメン、ひじき、わかめ、 あおのり	牛乳 ツナサンド	ウエハース
14	土	豚丼、いんげんのごま和え、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、 ごま、三温糖	豚肉、豆腐、 みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、グリーンピース、 わかめ	麦茶 お菓子	源氏パイ
16	月	きびごはん、魚の甘酢あんかけ、 パンバンジー、中華スープ、 グレープフルーツ	米、黒砂糖、押麦、油、 きび、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、 小豆、鶏肉、豆腐	グレープフルーツ、きゅうり、 ほうれん草、たまねぎ、 しめじ、にんじん、パプリカ、 りんご、しいたけ	牛乳 ぜんざい	胚芽クラッカー
17	火	<沖縄そばの日>沖縄そば、 焼き芋、大根の甘酢和え、バナナ	沖縄そば、米、ごま、 さつまいも、三温糖	牛乳、豚肉、 かまぼこ、かつお節、 しらす干し	だいこん、バナナ、きゅうり、 にんじん、葉ねぎ、しょうが、 こんぶ、レモン、アーサ、こんぶ	牛乳 アーサおにぎり	小魚
18	水	お弁当会				麦茶 ヨーグルト	せんべい
19	木	麦ごはん、チキンのマヨネーズ焼き、 アスパラソテー、ABCスープ、 りんご	米、小麦粉、押麦、 黒砂糖、マカロニ	牛乳、鶏肉、卵、 ウインナー(無添加)	りんご、アスパラガス、コーン、 キャベツ、にんじん、玉ねぎ、 パプリカ、マヨネーズ、サニーレタス	牛乳 ツナサンド (手作り)	ウエハース
20	金	雑穀ごはん、レバーの香味焼き、 ブロッコリーのごまネーズ和え、 ゆし豆腐、柿	米、じゃが芋、油、 パン粉、マヨネーズ、雑穀、 小麦粉、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、みそ、 豚肉、かつお節	かき、ブロッコリー、にんじん、 コーン、たまねぎ、葉ねぎ、 サニーレタス	牛乳 じゃが芋フライ	源氏パイ
21	土	けんちんうどん、ふかし芋、 おひたし、オレンジ	うどん、さつま芋、 里芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、ほうれん草、 にんじん、だいこん、白ねぎ	麦茶 お菓子	マリー
23	月	ハヤシライス、スティック野菜、 ほうれん草のスープ、オレンジ	米、マヨネーズ、 押麦、ごま油	牛乳、豚肉、糸けすり	にんじん、オレンジ、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、マヨネーズ、 ほうれん草、コーン、 グリーンピース、トマト	牛乳 焼きおにぎり	ビスコ
24	火	玄米ごはん、鮭のホイル焼き、 マカロニサラダ、 冬瓜のみそ汁、りんご	米、小麦粉、三温糖、 玄米、マカロニ、 マヨネーズ、バター	牛乳、さけ、卵、 みそ、ハム(無添加)、 かつお節	りんご、とうもろこし、バナナ、 きゅうり、しめじ、たまねぎ、 コーン、えのきだけ、にんじん、 葉ねぎ、きくらげ	牛乳 バナナケーキ	かむかむ昆布
25	水	ビビンバ、きびなごから揚げ、 わかめのスープ、グレープフルーツ	そうめん、米、油、 押麦、片栗粉、 小麦粉、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、 きびなご、鶏肉	グレープフルーツ、こまつな、 もやし、たまねぎ、にんじん、 白ねぎ、えのきだけ、葉ねぎ、 切り干しだいこん、わかめ	牛乳 にゅうめん	野菜ビスケット
26	木	黒米ごはん、筑前煮、 納豆和え、心のみそ汁、なし	米、里芋、黒砂糖、 くず粉、鮭、黒米、 三温糖	牛乳、鶏肉、納豆、 きくらげ、 かつお節	なし、ほうれん草、にんじん、 ごぼう、だしの、わかめ、 さやいんげん、しいたけ、のり	牛乳 くずもち	マリー
27	金	きびごはん、パプリカ炒め、 いんげんソテー、 ミネストローネ、バナナ	米、食パン、 じゃが芋、きび、 三温糖	牛乳、卵、鶏肉、 ウインナー(無添加)、 ベーコン(無添加)	バナナ、さやいんげん、 にんじん、たまねぎ、トマト、 ジャム、セロリ、コーン	牛乳 いちごサンド	小魚
28	土	ケチャップライス、 ブロッコリーサラダ、 野菜スープ、オレンジ	米、マヨネーズ、 バター	ウインナー(無添加)	オレンジ、ブロッコリー、 キャベツ、たまねぎ、コーン、 にんじん、マヨネーズ、グリーンピース	麦茶 お菓子	せんべい
30	月	雑穀ごはん、豚肉の生姜炒め、 きゅうりの梅かつお和え、 もすくのみそ汁、柿	じゃが芋、米、 雑穀、油、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、かつお節	かき、たまねぎ、きゅうり、 もすく、さやいんげん、 はくさい、にんじん、葉ねぎ	牛乳 フライドポテト	ウエハース
31	火	<ハロウィン誕生会>ソフトクリーム、 ハンバーグ、コーンスロー、 南瓜ポタージュ、グレープフルーツ	ソフトクリーム、小麦粉、 バター、マヨネーズ、 パン粉、三温糖、油	豚肉、卵、牛乳、 チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、 にんじん、コーン	ぶどうジュース ハロウィンケーキ	源氏パイ

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



10月給食だより



社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

●シイタケ・マイタケ

免疫力をサポート

●エリンギ

食物繊維・ナイアシンが特に豊富。

歯ざわり抜群！

●エノキタケ

精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

運動会で

力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝



朝ごはん



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、力が発揮できません。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

～擬態語で楽しく会話～

「食」について話す時に、表現しやすい擬態語は、日本の特徴的な表現です。

日本語には、サクッ、ネバネバ、もちり、シュワシュワ、トロトロといった食感やおいしさを表す用語がとて多く、その数はなんと455語。中国語144語、英語約100語（※1）に比べてもダントツの多さです。言葉に表しにくい感覚を共有しやすいので、自然に会話を増やすことができます。



サクッ



ネバネバ



もちり



シュワシュワ



トロトロ

（※1）参考 早川文代、日本家政学会誌、60、69～72（2009）

<みそ焼きおにぎり> 8個分

- ・米…2合（300g）
- ・しょうゆ…小さじ1（6g）
- ・みそ…小さじ4（24g）
- ・三温糖…大さじ1（10g）
- ・白ごま…小さじ2（6g）
- ・みりん…小さじ弱（4g）



【作り方】

- 1 洗った米にしょうゆを入れ、水を2合の目盛りまで入れて炊く。
- 2 炊き上がったご飯は、おにぎりにしておく。
- 3 みそ～みりんまでを混ぜ合わせ、片面に塗る。
- 4 トースター、オーブン、フライパンなどで両面をカリッと焼いて完成です♪

※表面のみそダレは、お好みで調整してくださいね。