



10月の献立表



＜旬の食材＞
さつまいも、椎茸、しめじ、えのき茸、
栗、芋、人参、さくらんぼ、さといも、柿



2023年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤◇血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑◇からだの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇心や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類	その他				
2	23	月	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 赤魚のゆかり揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	赤魚 油揚げ 豆腐	グリーンピース 椎茸 切干大根 人参 チンゲン菜 たまねぎ オレンジ	精白米 小麦粉 こま 砂糖 サラダ油	ゆかり 濃口醤油 みりん 白味噌	りんごのパウンドケーキ 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー 鶏卵 りんご 牛乳	E 584 P 20.5 F 21.2	E 630 P 21.8 F 22.1
3	17	火	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 すき焼き風丼 野菜のマヨおかか和え 味噌汁 バナナ	豚肉 豆腐 花かつお	白菜 長葱 人参 ブロッコリー キャベツ たまねぎ 小松菜 バナナ	精白米 しらたき ノンエッグマヨネーズ さつまいも 砂糖	酒 濃口醤油 白味噌	ココアお麩ラスク 牛乳	小町麦 バター 砂糖 ココアパウダー 牛乳	E 535 P 19.7 F 17.3	E 573 P 20.3 F 16.9
4	18	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 みそ煮込みうどん 南瓜のチーズ焼 りんご	豚肉 豆腐 さつま揚げ チーズ	人参 大根 長 南瓜 パセリ ほうれん草 りんご	うどん ノンエッグマヨネーズ	赤味噌 酒 みりん	大豆の炊き込み御飯 牛乳	精白米 人参 ごぼう 椎茸 油揚げ 大豆 牛乳	E 518 P 20.2 F 16.6	E 552 P 21 F 16.3
5	19	木	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉	たまねぎ なす 小松菜 白菜 人参 生姜 にんにく りんご	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 こま 小町麦	酒 みりん 濃口醤油 白味噌	ぶどうゼリー 牛乳	砂糖 アガー 牛乳 グレープジュース	E 480 P 16.7 F 15.5	E 499 P 17.3 F 15.1
6	20	金	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 レバー入りハンバーグ キャベツのカレー炒め 野菜スープ バナナ	豚肉 豚レバー ウインナー 豆乳	キャベツ 人参 コーン たまねぎ しめじ 大根 大根葉 バナナ	精白米 パン粉 砂糖 サラダ油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 カレー粉 濃口醤油 コンソメ	スイートパンブキン 牛乳	さつまいも 砂糖 南瓜 豆乳 牛乳	E 546 P 20.4 F 16.2	E 586 P 20.8 F 15.5
7	21	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 中華丼 パンサンデー 中華スープ オレンジ	豚肉	人参 たまねぎ 白菜 胡瓜 人参 パプリカ 大根葉 えのき茸 椎茸 もやし 生姜 オレンジ	精白米 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖	ガラスープ 酢 濃口醤油	バナナフレックヨーグルト 牛乳	砂糖 コーンフレック ヨーグルト バナナ 牛乳	E 475 P 16.7 F 15.3	E 506 P 16.7 F 14.5
10	24	火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 チキンハヤシライス コールスローサラダ 野菜スープ りんご	鶏肉	たまねぎ トマトジュース キャベツ 胡瓜 コーン ほうれん草 えのき茸 マッシュルーム 人参 もやし りんご	精白米 小麦粉 砂糖 サラダ油	ウスターソース 塩 酢 コンソメ 濃口醤油 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	青菜としらすのおにぎり 牛乳	精白米 こま 小松菜 しらす 牛乳	E 550 P 17.4 F 14.5	E 593 P 17.3 F 13.7
11	25	水	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 さわらのもみじ焼き 高野豆腐のそぼろ煮 具だくさん汁 バナナ	サワラ 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	人参 グリンピース 大根 白菜 万能ねぎ バナナ	精白米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里芋	濃口醤油 塩 酒 白味噌 みりん	豆乳くすもち 牛乳	片栗粉 砂糖 豆乳 きな粉 牛乳	E 578 P 25.1 F 19.6	E 630 P 27.5 F 20.2
12	26	木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 肉じゃが 納豆チーズサラダ 味噌汁 りんご	豚肉 納豆 チーズ 豆腐	グリーンピース 胡瓜 たまねぎ 人参 もやし ほうれん草 なめこ 長葱 りんご	精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 砂糖	白味噌 濃口醤油 みりん	セサミトースト 牛乳	食パン バター こま 砂糖 牛乳	E 560 P 20 F 18.7	E 626 P 21.4 F 18.9
13	27	金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 パン(いちごジャム) 野菜たっぷりミネストローネ ツナコーンマッシュポテト バナナ	ウインナー 大豆 ツナ 豆乳	トマト缶 グリンピース たまねぎ 人参 セロリ コーン パセリ キャベツ しめじ バナナ	ロールパン 砂糖 じゃがいも いちごジャム	トマトケチャップ コンソメ 塩	ピラフ 牛乳	精白米 鶏肉 ピーマン コーン たまねぎ サラダ油	E 499 P 16.5 F 15.1	E 542 P 17 F 14.8
14	28	土	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 五目チャーハン さつまいもサラダ 味噌汁 オレンジ	豚肉 なると	万能ねぎ 長葱 人参 胡瓜 レーズン たまねぎ しめじ コーン ほうれん草 オレンジ	精白米 サラダ油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	濃口醤油 塩 白味噌	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ 砂糖 きな粉 牛乳	E 518 P 17.1 F 15.7	E 546 P 17.4 F 14.9
16	30	月	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 マーマレードチキン 春雨ひじきサラダ 味噌汁 りんご	鶏肉	ひじき キャベツ 胡瓜 コーン 人参 たまねぎ ほうれん草 にんにく りんご	精白米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ 小町麦 春雨	白味噌 濃口醤油	米粉のバナナケーキ 牛乳	バナナ 木綿豆腐 片栗粉 米粉 砂糖 ベーキングパウダー サラダ油	E 519 P 16.8 F 18.1	E 557 P 17.1 F 18.1
ハ ロ ウ イ ン	31	火	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 おぼけカレー フレンチサラダ 野菜スープ バナナヨーグルト	鶏肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ 人参 レーズン もやし 胡瓜 コーン 小松菜 ブロッコリー 生姜 にんにく パプリカ バナナ	精白米 小麦粉 砂糖 サラダ油 餃子の皮	トマトケチャップ 塩 酢 濃口醤油 コンソメ カレー粉 ウスターソース	かぼちゃパイ 牛乳	パイ皮 かぼちゃ 砂糖 豆乳 こま 牛乳	E 603 P 22.8 F 23.8	E 661 P 24.2 F 25.1

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。 ※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

※10月に栄養価の改定を行うため、牛乳とごはんの量を増量いたします。牛乳は乳児・幼児で20ccずつ、御飯は各年齢で10gずつ増量いたします。



2023年10月号

暑さもやわらぎ、秋の風を感じることも増えてきましたね。天高く馬肥ゆる秋。秋は空気が澄んで空が高く感じられ、色々な食材が実りをもたらします。うろこ雲、いわし雲、ひつじ雲・・・ふと空を見上げれば秋の雲がでているでしょう。秋の陽気はあっという間に過ぎていきます。お子さんと一緒に日々季節の発見を楽しみましょう。

ハロウィンってなに??

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されています。

近年は日本でも定番のイベントになりましたね。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちん（ジャック・オー・ランタン）は、元々かぶをくり抜いたちょうちんだったものが、アメリカでかぼちゃになったそうです。

給食でもハロウィンメニューを提供しますので、楽しんで頂けたらと思います！



秋が旬～さつまいも～



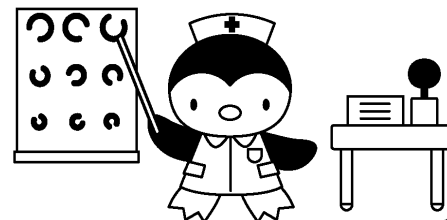
様々な料理に大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞ですね。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維を多く含むため便秘にも効果的です。

切った後に水にさらすときは10分以内が目安です。長時間水にさらすと水に溶けやすい食物繊維やビタミンCが減少してしまいます。茹でる場合はスープや煮物にすると栄養を逃がさず食べることができます。



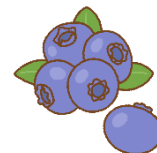
10月10日は「目の愛護デー」です！

私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。視覚が一番発達するのが乳幼児期です。目を大切にしている生活を心がけましょう。



目の健康のために良い食べ物を取り入れて、目を大切にしましょう！

- ビタミンA・・・目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。
(緑黄色野菜、レバー、バター等)
- ビタミンB1・・・目の神経の働きを正常にします。
(麦、豚肉、うなぎ、いわし等)
- ビタミンC・・・目の充血を防ぎます。
(緑黄色野菜、果物、さつまいも等)
- アントシアニン・・・目の疲れを回復し、視野を広げます。
(ブルーベリー、ぶどう、すいか等)
- ルテイン・・・網膜の細胞を保護する作用があります。
(緑黄色野菜、ブルーベリー等)



☆ひとくちメモ☆

ブルーベリーは洗ってそのまま食べられるので、ヨーグルトに加えたり、朝食にもピッタリです。旬のさつまいもで大学芋やスイートポテトを作るのもおすすめです。

