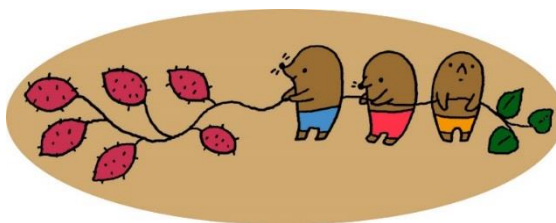


10 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		朝おやつ 午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 ・ 22 (土)	ハヤシライス キャベツのコーン煮 オニオンスープ バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、ハヤシルウ	牛乳、豚肉(もも)、ハム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム缶、にんにく	コンソメ、食塩、パセリ粉
3 ・ 24 (月)	もみじご飯 柿 鮭の味噌焼き かぼちゃとれんこんのきんぴら かぶのそぼろ汁	牛乳 にんじん 牛乳 豆乳ももゼリー	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、さけ、豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かき、もも缶、もも果汁飲料、かぶ、かぼちゃ、れんこん、にんじん、いんげん、サラダ菜、かんでん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
4 ・ 18 (火)	麻婆ラーメン 錦あえ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 フルーツきんとん	生中華めん、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、赤みそ	オレンジ、ほうれんそう、りんご、もやし、にんじん、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
5 ・ 19 (水)	白いご飯 バナナ 鶏の海苔焼き 切干大根の旨煮 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 焼きうどん	米、ゆでうどん、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、切り干しだいこん、サラダ菜、焼きのり、にんにく、しょうが、あおのり	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩
6 ・ 20 (木)	豚肉の柳川風丼 キャベツの胡麻マヨサラダ 味噌汁 梨	牛乳 にんじん 牛乳 グラタントースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、バター、すりごま	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(ロース)、ウインナー、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、なめこ、ごぼう、マッシュルーム缶、コーン缶	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
7 ・ 21 (金)	ロールパン かぶのスープ かじきのクラッカー揚げ(以上児) りんご かじきの竜田揚げ(未満児) 花野菜のカレーソテー	牛乳 さつまいも 麦茶 いなりごはん	ロールパン、米、油、片栗粉	かじき、油揚げ、ベーコン、牛乳	りんご、カリフラワー、ブロッコリー、かぶ、たまねぎ、にんじん、サラダ菜、しょうが	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、みりん、塩麴
11 ・ 25 (火)	ツナときのこのスパゲティ 香味チキン スープ 梨	牛乳 じゃがいも 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	スパゲティ、ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶	なし、ねぎ、たまねぎ、まいたけ、しめじ、だいこん、キャベツ、ピーマン、ほうれんそう、サラダ菜、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ
12 ・ 26 (水)	白いご飯 バナナ 鯖の焼きおろし煮 炒り鶏 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 がね	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、れんこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、しめじ、いんげん、万能ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
13 ・ 27 (木)	きのこさつまいものカレー りんごドレッシングサラダ 清汁 フルーツヨーグルト	牛乳 にんじん 牛乳 鶏ごぼうドック	米、ロールパン、さつまいも、油、片栗粉、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム	キャベツ、パイン缶、りんご、もも缶、みかん缶、まいたけ、たまねぎ、しめじ、ごまつな、きゅうり、エリンギ、ごぼう、しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、かつおだし汁、おろししょうが
14 ・ 28 (金)	ロールパン りんご ポークチャップ じゃが芋の千切り炒め コーンスープ	牛乳 さつまいも 麦茶 味噌焼きおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	りんご、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、コーン缶、サラダ菜	ケチャップ、中濃ソース、みりん、食塩、コンソメ
8 ・ 29 (土)	けんちんうどん 小松菜のごまあえ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	ゆでうどん、さといも、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉	バナナ、オレンジ、だいこん、ごまつな、もやし、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
17 (月)	白いご飯 柿 れんこんバーグ さつまいもマヨサラダ 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 ココア蒸しパン	米、さつまいも、小麦粉、さといも、砂糖、マヨネーズ、油、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	かき、れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、サラダ菜、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩
31 (月)	ハロウィンライス りんご 煮込みハンバーグ 南瓜スイートサラダ 人参ポタージュ	牛乳 じゃがいも 牛乳 かぼちゃクリームのココアケーキ	米、小麦粉、砂糖、油、バター	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、生クリーム、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー、りんごジャム	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、コンソメ、パセリ粉、こしょう

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

気持ち良い秋晴れの下、子ども達は伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいるようです。たくさん動くとお腹も減るので腹持ちのいい食事を心がけていきたいですね。子ども達が元気に過ごせるよう、今月も栄養満点でおいしい給食を作っていきます！



～おなかの調子を整えて元気に過ごそう～

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。

★毎日の食事で食物繊維アップ！

<p>サラダや和え物にプラス 野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。</p>	<p>もう一品に悩んだら 1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。</p>
--	---



<p>ごはんプラス ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんプラスすると効果抜群です。</p>	<p>汁物にプラス 具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。</p>
--	--



▼今月のおしらせ

サンプルケース内の展示を再開します。お迎えの際、ご覧ください。



～今月の郷土料理～

＜鹿児島県＞

がね



＜材料（さつまいも1本分）＞

- ・さつまいも 1本（約200g）
- ・にんじん 1/3本
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・水 100ml ・醤油 小さじ1

＜作り方＞

- ①さつまいも、にんじんは皮をむき気持ち太めの千切りにする。（さつまいもはところどころ皮を残す程度）さつまいもは水に5分程浸し水気をしっかりと切る。
- ②さつまいも以外の材料を少し残るようにざっくり混ぜ合わせ①を加えて和える。
- ③170℃の油できつね色になるまで揚げる。

全国1位のさつまいもの生産量を誇る鹿児島県。

「がね」は、さつまいもや野菜を太めの千切りにし、衣をつけて揚げる料理です。その見た目が「かに（鹿児島弁でがねという）」に似ていることからこの名がつけました。砂糖を多く入れ甘めな味付けが特徴で地域により具材や衣の材料は違います。

*今回は簡単に作れるホットケーキミックスを使用しました。

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	525	20.1	16.1	185	2.2
乳児	444	16.7	13.4	180	1.7