



# 10月の献立表



旬の食材> さつまいも、椎茸、しめじ、えのき 梨、キウイ、さといも、柿



2024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
				赤く血・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・果類・くだもの類	黄く力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他				
1	15	火	蒸し野菜(かぼちゃ)牛乳 御飯 赤魚のゆかり天ぷら 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁 キウイフルーツ	赤魚 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐	人参 グリンピース チンゲン菜 たまねぎ キウイフルーツ	精白米 小麦粉 揚げ用油 砂糖	ゆかり 酒 みりん 白味噌 濃口醤油	ホットケーキ 牛乳	豆乳 イチゴジャム ホットケーキMIX	E 537 P 23.3 F 16.4	E 572 P 25.4 F 16.1
2	16	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 バナナ	鶏肉 木綿豆腐 さつま揚げ チーズ	人参 大根 ほうれん草 南瓜 パセリ 長葱 バナナ	うどん ノンエックマヨネーズ	赤味噌 酒 みりん	大豆の炊き込み御飯 カリカリ小魚 麦茶	油揚げ 大豆 人参 干椎茸 精白米 濃口醤油 みりん 酒 食塩 砂糖 ごま ごぼう 食べる煮干し	E 468 P 18.4 F 12.2	E 488 P 18.9 F 10.7
3	17	木	蒸し野菜(じゃがいも)牛乳 御飯 塩からあげ 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉 花かつお	にんにく 生姜 小松菜 白菜 人参 なす たまねぎ オレンジ	精白米 砂糖 片栗粉 サラダ油 小町麩	酒 食塩 白味噌 濃口醤油	ぶどうゼリー 牛乳	グレープジュース イナアガー 砂糖	E 489 P 16.6 F 17.1	E 517 P 16.8 F 17.3
4	18	金	蒸し野菜(にんじん)牛乳 御飯 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 豆腐 ウインナー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン 大根 大根葉 バナナ	精白米 パン粉 砂糖 サラダ油	ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 濃口醤油 コンソメ 食塩	焼き芋 牛乳	さつまいも	E 545 P 20 F 16.3	E 585 P 20.2 F 15.4
5	19	土	蒸し野菜(じゃがいも)牛乳 中華丼 かみかみナムル えのきのスープ オレンジ	豚肉	人参 たまねぎ 白菜 生姜 干椎茸スライス 切干し大根 胡瓜 もやし 大根葉 オレンジ	精白米 片栗粉 ごま油 ごま	ガラスープ 食塩 濃口醤油	きなこマカロニ 牛乳	きな粉 マカロニ 砂糖 食塩	E 445 P 18.1 F 11.9	E 455 P 17.9 F 10
6	21	月	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 豚肉のから揚げ 彩りサラダ コーンスープ 柿	豚肉 牛乳	たまねぎ 胡瓜 クリームコーン缶 ブロッコリー 生姜 もやし コーン パプリカ にんにく パセリ 柿	精白米 片栗粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	濃口醤油 酒 酢 食塩 コンソメ	マーブルケーキ 牛乳	鶏卵 砂糖 ホットケーキMIX ココアパウダー バター	E 627 P 19.2 F 25.2	E 673 P 19.3 F 26.8
7	28	月	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 マーマレードチキン 春雨ひじきサラダ 味噌汁 梨	鶏肉	にんにく マーマレード ひじき コーン たまねぎ わかめ 梨	精白米 春雨 ノンエックマヨネーズ 小町麩	濃口醤油 白味噌	マッシュマロサンド 牛乳	クラッカー マッシュマロ	E 528 P 19.3 F 16.4	E 528 P 20.2 F 14.9
8	22	火	蒸し野菜(にんじん)牛乳 御飯 さわらのもみじ焼き 切干大根の煮物 具だくさん汁 バナナ	サワラ ちくわ 油揚げ	人参 切干し大根 グリンピース 大根 白菜 万能ねぎ バナナ	精白米 春雨 ノンエックマヨネーズ 砂糖 里芋	酒 白味噌 濃口醤油 食塩 みりん	豆乳くすもち 牛乳	豆乳 きな粉 片栗粉 砂糖	E 532 P 20.9 F 17.1	E 576 P 22.2 F 16.7
9	23	水	蒸し野菜(じゃがいも)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 みかんヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	マッシュルーム たまねぎ トマトジュース キャベツ コーン 小松菜 えのき茸 みかん缶詰	精白米 サラダ油 小麦粉 砂糖	クッキングワイン赤 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 中濃ソース 食塩 酢 濃口醤油	ひじき蒸しパン 牛乳	ひじき 人参 小麦粉 砂糖 ごま油 ベーキングパウダー 濃口醤油	E 576 P 19 F 16.4	E 617 P 19.3 F 15.8
10	24	木	蒸し野菜(かぼちゃ)牛乳 御飯 肉じゃが 納豆チーズサラダ 味噌汁 バナナ	豚肉 納豆 チーズ 絹豆腐	たまねぎ グリンピース もやし ほうれん草 人参 胡瓜 なめこカット 長葱 バナナ	精白米 じゃがいも 白滝 サラダ油 砂糖	濃口醤油 みりん 白味噌	黒糖ドーナツ 牛乳	豆乳 小麦粉 黒砂糖 サラダ油 ベーキングパウダー	E 618 P 21.6 F 16.4	E 669 P 22.4 F 16
11	25	金	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 バターロール チキン豆乳シチュー ツナサラダ オレンジ	鶏肉 豆乳 ツナ	たまねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ もやし 胡瓜 オレンジ	バターロール じゃがいも 米粉 サラダ油 ごま油	食塩 白味噌 コンソメ 酢 濃口醤油	ピラフおにぎり 麦茶	鶏肉 たまねぎ コーン 精白米 サラダ油 濃口醤油 食塩	E 553 P 21.5 F 21.5	E 596 P 23.2 F 22.8
12	26	土	蒸し野菜(にんじん)牛乳 五目チャーハン さつまいもサラダ 味噌汁 りんご	豚肉 なると 油揚げ	万能ねぎ コーン 胡瓜 レーズン たまねぎ しめじ りんご	精白米 サラダ油 さつまいも ノンエックマヨネーズ	濃口醤油 食塩 白味噌	バナナフレックヨーグルト 麦茶	フレーンヨーグルト バナナ 砂糖 コーンフレーク	E 457 P 13.6 F 13.1	E 485 P 13.4 F 11.8
13	29	火	蒸し野菜(かぼちゃ)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 ほうれん草 ブロッコリー 大根 たまねぎ バナナ	精白米 砂糖 ノンエックマヨネーズ さつまいも 白滝	酒 白味噌 濃口醤油	小松菜蒸しパン 牛乳	豆乳 小松菜 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	E 552 P 20.6 F 15	E 583 P 21.4 F 13.8
14	30	水	蒸し野菜(にんじん)牛乳 ごはん 厚揚げとツナの野菜炒め じゃがいものごま味噌煮 すまし汁 オレンジ	厚揚げ ツナ	生姜 にんにく キャベツ いら たまねぎ 人参 グリンピース 白菜 万能ねぎ オレンジ	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま 小町麩	濃口醤油 酒 食塩 白味噌	納豆トースト 牛乳	納豆 チーズ 小松菜 コーン きざみのり 食パン ノンエックマヨネーズ	E 542 P 20.6 F 17.1	E 589 P 21.8 F 17.1
15	31	木	蒸し野菜(じゃがいも)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	豚肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ 人参 レーズン もやし コーン 赤パプリカ 大根 大根葉 にんにく 生姜 バナナ	精白米 サラダ油 小麦粉 砂糖	カレー粉 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 酢 コンソメ 濃口醤油	ハロウィン茶巾 牛乳	南瓜 レーズン さつまいも 砂糖	E 585 P 22.5 F 19.7	E 636 P 23.6 F 19.8

※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。 ※補食は野菜ポロ、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。

# 給食だより



2024年10月号

暑さが和らぐとあっという間に寒い日々がやってきますね。近年は秋がとても短く感じられますが、過ごしやすい気候のこの時期は、子どもたちもたくさん走りまわったり、公園の遊具で遊んだり、体をたくさん動かして楽しみましょう。元気に走るためにも、たくさん食べて栄養を摂ることが大切です！

## 『カルシウム』の働きについて



カルシウムは、人の体に最も多く含まれるミネラルであり、骨や歯を形成しています。成人の体内には約1kg含まれていて、そのほとんどがリン酸カルシウムとして骨および歯のエナメル質に含まれます。ごく一部は、カルシウムイオンとして血液や筋肉、神経内にあり、血液の凝固を促して出血を予防するほか、心筋の収縮作用を増し、筋肉の興奮性を抑える働きもあります。

骨格を構成する重要な物質であるため、不足すると骨が十分に成長せず、骨粗しょう症の原因にもなります。しかし、カルシウムの摂取量が十分であったとしても、ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が悪くなり、また運動などである程度骨に負荷をかけないと利用効率が低くなってしまいます。ビタミンDは紫外線を浴びることで、皮膚からも作られるので、適度に外で体を動かすことで、カルシウムの利用効率を上げることができます。



園の給食では、カルシウムを十分に摂れるよう、牛乳やヨーグルト、豆腐やきなこ、煮干し、ごまなどをバランスよく取り入れるように工夫しています。紹介する高野豆腐のから揚げは、カルシウムだけでなく鉄も補給出来るおいしい料理です。是非試してみてください！



## かぼちゃのおはなし



ハロウィン料理にも使われるかぼちゃ。西洋カボチャ・日本かぼちゃ・坊ちゃんかぼちゃなどいろいろな種類がありますが、給食では、日本で一番流通量が多いとされる「西洋かぼちゃ」を使用しています。ハロウィンで飾られる大きなオレンジ色のかぼちゃは「おぼけかぼちゃ」といい、観賞用に使われます。

かぼちゃはβカロテン、ビタミンC、食物繊維などを多く含み、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力の強化に役立ちます。

スーパーでかぼちゃを買うときは、ヘタが乾燥していて、皮に張りがありしっかりしたものを選ぶようにしましょう。購入後は、カットかぼちゃなら種をすぐに取り、ラップをして保管すると長持ちします。使いきれない場合は、小さく切って冷凍しておくと、シチューや汁の具に使用して便利です。



## 高野豆腐のから揚げ

材料 (幼児2人・大人2人分)

### 【作り方】

- ①高野豆腐をお湯で戻してからよく絞り、食べやすい大きさに切ります。  
※手でちぎるとお肉のような見た目に仕上がります。
- ②①をビニール袋に入れ、調味料を入れてもみこみ、15分程度おきます。
- ③②の汁気を軽くしぼり、片栗粉をまぶして揚げます。

高野豆腐・・・4枚  
おろし生姜・にんにく・・・各1cm  
しょうゆ・・・大さじ1  
料理酒・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ2  
片栗粉・・・適量  
揚げ油・・・適量

美味しいよ！

