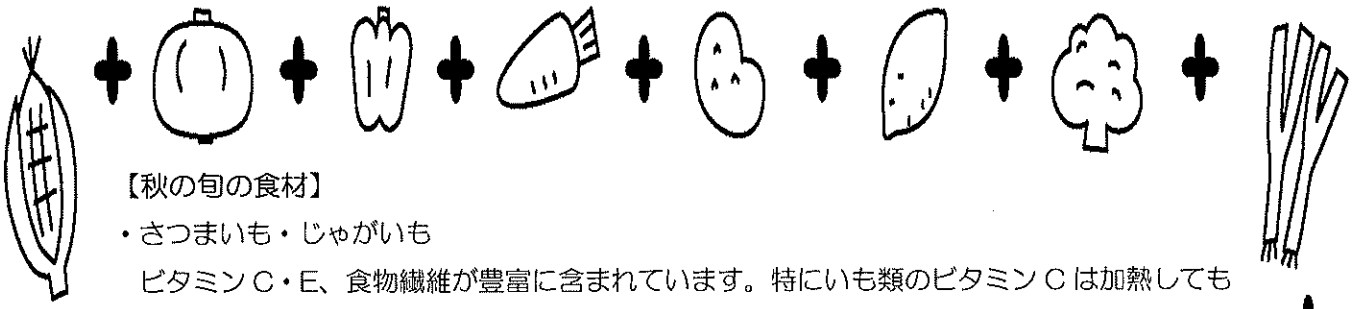


実りの秋、食欲の秋がやってきました。食べ物の旬を知って、その恵みを味わうことは、子どもの豊かな感性や味覚形成につながりますよ。「旬」というのは、その食材を最もおいしく食べられる時期のことをいいます。旬は、味だけでなく栄養価が高くなる食材が多いので、積極的にとり入れて実りの秋を過ごしてみてくださいね。



【秋の旬の食材】

・さつまいも・じゃがいも

ビタミンC・E、食物繊維が豊富に含まれています。特にいも類のビタミンCは加熱しても壊れない特徴があるので、栄養素が摂取出来やすいです☆

・サバ

秋の魚は、水温が低くなり脂のりが良い魚が多いのが特徴です。脂ののったサバは、EPA・DHAをより含んでいます。血合いにはビタミン・鉄分の多く含まれていますよ。

※EPA：血液をサラサラにし、脂肪を排泄する働き、DHA：脳の働きを活性化し、記憶力を高める働き



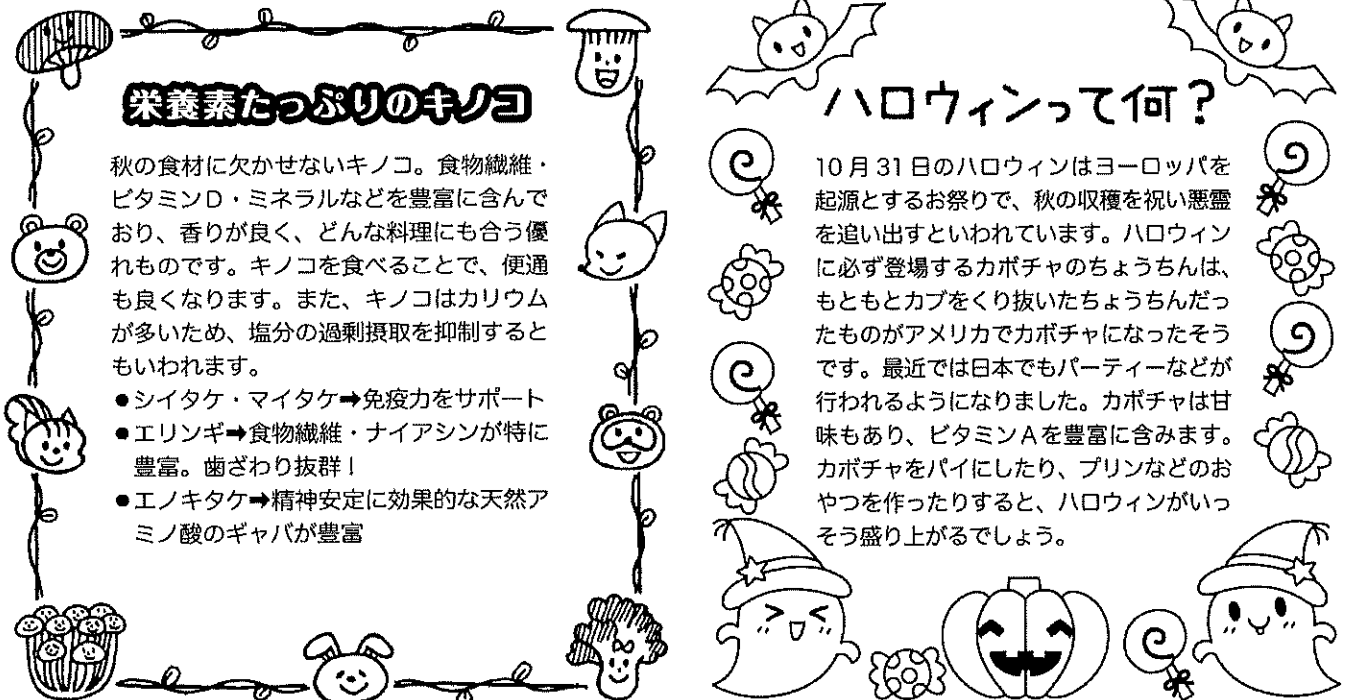
栄養素たっぷりのキノコ

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、香りが良く、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、便秘も良くなります。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。



日	曜日	行事	献立名	さいりよつ			3時のおやつ
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	朝食のおやつ
2	月	医学生会	ごはん 手キンカツ スパゲティサラダ コンソメスープ 果物(バナナ・りんご)	冷凍チキンカツ180g	人参、きゅうり かぼち(冷凍)、むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそう(冷凍) パインピット1号缶	精白米(うるち米) キャノーラ油16.5kg ス(ゲッター)(乾) 500g 味の素マヨネーズ	抹茶 プリン(ホイップのせ)
3	火		ごはん 赤魚のおろし煮 厚揚げの野菜の炒め物 味噌汁	赤魚身取り80g 冷凍厚揚げ 1kg タケヤみそ 1kg	大根(おろし) 人参、かつお節(冷凍)500g/ しょうが(おろし)、チューブ 白飯、干しわかめカット100g 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) キャノーラ油1.3kg、上白糖	牛乳 ブレンドトースト
4	水		ごはん テンジャオコース 春雨サラダ 中華スープ	牛もも赤身ごま切れ ローズハムスライス	むきたまねぎ 1kg/p、たけのこ水浸し700g 人参、冷凍ピーマンスライス500g/P きゅうり りよくとちやし、えのきたけ(生) 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.5kg ごま油 800g、片栗粉 餡豆はる(乾) 100g、白ごま(すり) ごま油 500g、上白糖	牛乳 バリバリピザ
5	木		ごはん アジのカレー焼き かぼちサラダ コンソメスープ	お(切) 替なし80g	かぼち(冷凍)、きゅうり、人参 むきたまねぎ 1kg/p、冷凍カーネルコーン500g キャベツ	精白米(うるち米) 小麦粉1kg 味の素マヨネーズ	牛乳 製 ぼた餅焼き
6	金		ごはん 生煮えび(保) ほうれん草のごま和え 味噌汁	豚もも赤身ごま切れ うす揚げ40g、木綿豆腐 340g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p、人参、キャベツ しょうが(おろし)、チューブ ほうれんそうカット(冷凍)500g りよくとちやし 曾ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.5kg ごま油 800g、片栗粉 餡豆はる(乾) 100g、白ごま(すり) ごま油 500g、上白糖	牛乳 さつまいも蒸しパン
7	土	運動会 予備日	牛乳 ロールパン クリームシチュー(保)	普通牛乳 皮引きとりモモ肉100g 毎日からだしC6液 1000ml	むきたまねぎ 1kg/p、人参	ロールパン(8個入り)P) じゃがいも、メークイン2L キャノーラ油1.3kg	りんごカップゼリー 白い風船
10	火		ごはん つるりんチャイナ エビしゅうまい 中華スープ	豚もも赤身ごま切れ パック厚揚げ150g2個入	白飯、むきたまねぎ 1kg/p、人参、ニラ りよくとちやし、干しわかめカット100g	精白米(うるち米) 綠豆粉 500g、上白糖、ごま油 500g エビ風味シューマイ 15g*25個	牛乳 あんバナナパイ
11	水	運動会 予備日	ごはん ホキの厚揚げ ひじきとコーンの煮物 味噌汁	ホキ身取りカット40g うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	あおのり(寒干し) ひじき100g、人参、れんこんスライス 冷凍500g 冷凍カーネルコーン500g、インゲン(冷凍) なす、むきたまねぎ 1kg/p、しめじ	精白米(うるち米) てんぷら粉、キャノーラ油16.5kg キャノーラ油1.3kg	抹茶 ベリーベリーヨーグルト
12	木		ごはん 鶏肉のタルタル焼き キャベツサラダ コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g ローズハムスライス	キャベツ、きゅうり 大根、人参	精白米(うるち米) 和風だしごましよう油 冷凍じゃがいも 500g	牛乳 お好みマカロニ
13	金	2歳 運動会ごこ	ごはん あんかけ焼きそば 果物(みかん)	豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	カットテンゲンサイ(冷凍)500g/人参 りよくとちやし、冷凍しいたけ みかん缶1号	精白米(うるち米) 蒸し焼きそば、キャノーラ油1.3kg 上白糖、片栗粉、ごま油 400g	抹茶 おにぎり(わかめ)
14	土		牛乳 コーンラーメン	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ	人参、むきたまねぎ 1kg/p ほうれんそうカット(冷凍)500g	(冷)中華麺	ぶどうカップゼリー 露氏パイ
16	月		カレーシチュー マカロニサラダ 果物(バナナ)	牛もも赤身ごま切れ、スキムミルク ローズハムスライス	むきたまねぎ 1kg/p、人参 ミニブロッコリー(冷凍)500g きゅうり 養植1号ダイズ 1.8kg	精白米(うるち米) じゃがいも、メークイン2L マカロニ(乾)、味の素マヨネーズ	抹茶 フルーチェ(いちご)
17	火		ごはん サバのごまみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	サバ(骨取り)40gカット 白みそ ハナマルキ 500g サイコロ高野500g	冷凍しいたけ、人参、インゲン(冷凍) かぼち(冷凍)、大根 ほうれんそうカット(冷凍)500g	精白米(うるち米) 白ごま(すり)、上白糖 上白糖	牛乳 バナナスコーン
19	水		ごはん 焼き肉風炒め 白菜の漬けだし 味噌汁	牛もも赤身ごま切れ うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p、キャベツ 冷凍ピーマンスライス500g/P 白飯、人参、えのきたけ(生) えのきたけ(生)なす	精白米(うるち米) ごま油 500g 上白糖 おつゆM 200g/p	牛乳 かぼちドーナツ
19	木	3・4歳 園外保育	ごはん けんちんうどん テンゲン煮のポテト和え	豚もも赤身ごま切れ さといも26(冷凍)、木綿豆腐 340g	ササガキ生ごぼう 500g、人参、大根、曾ねぎ カットテンゲンサイ(冷凍)500g/ りよくとちやし、しめじ	精白米(うるち米) 冷凍うどん 上白糖	牛乳 みかんのフルーツサンド
20	金	1歳参観	ごはん 鶏肉のトマト煮込み ひじきサラダ コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g ベーコンスライス	トマトクラッシュ1号 2.5kg ほしひじき 鉄釜(乾)、人参 ほうれんそうカット(冷凍)500g 冷凍カーネルコーン500g	精白米(うるち米) 上白糖 味の素マヨネーズ、上白糖 じゃがいも、メークイン2L	抹茶 おにぎり(ひじき・にんじん)
21	土		牛乳 焼きそば	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ 冷凍ちくわ5本入り	キャベツ、むきたまねぎ 1kg/p、人参	蒸し焼きそば、蒸	みかんカップゼリー 蒸たべよ
23	月		牛ごぼう丼 ちくわとほうれん草の和え物 味噌汁	牛もも赤身ごま切れ、うす揚げ30g 冷凍ちくわ5本入り うす揚げ30g、タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p、ササガキ生ごぼう 500g 人参、曾ねぎ ほうれんそうカット(冷凍)500g りよくとちやし 小松菜 冷凍500g、しめじ	精白米(うるち米)、白ごま、上白糖 片栗粉 上白糖	牛乳 かぼちパイ
24	火		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g キューピーチーズ1kg	きゅうり、人参 むきたまねぎ 1kg/p、冷凍カーネルコーン500g 白飯	精白米(うるち米) マーマレードジャム キャノーラ油1.3kg さつまいも、味の素マヨネーズ	抹茶 カルピスゼリー(ホイップのせ)
25	水		ごはん 野菜コロッケ キャベツサラダ 味噌汁	タケヤみそ 1kg	キャベツ、きゅうり、人参 スイートコーン(缶)が(冷凍) カットテンゲンサイ(冷凍)500g/えのきたけ(生)	精白米(うるち米) キャノーラ油1.5kg 和風だしごましよう油 おつゆM 200g/p	牛乳 フライドポテト
26	木		ごはん 鶏肉風牛肉の炒め物 しょうまい 中華スープ	牛もも赤身ごま切れ (冷)大きな焼肉 2kg*10	冷凍ピーマンスライス500g/P、人参 冷凍しいたけ、むきたまねぎ 1kg/p むきたまねぎ 1kg/p、りよくとちやし、曾ねぎ	精白米(うるち米) 上白糖、キャノーラ油1.3kg	牛乳 オレンジケーキ
27	金	0歳参観	ごはん 赤魚の煮つけ ブロッコリーのわかめ和え 味噌汁	赤魚身取り80g 花かつお徳用100g	ミニブロッコリー(冷凍)500g、りよくとちやし 人参 小松菜 冷凍500g	精白米(うるち米) 上白糖 上白糖	抹茶 おにぎり(チーズおかか)
28	土		牛乳 みそ煮込みうどん	普通牛乳 豚もも赤身ごま切れ、うす揚げ30g タケヤみそ 1kg	むきたまねぎ 1kg/p、人参、ほうれんそう(冷凍)	じゃがいも、メークイン(生)	りんごカップゼリー アンパンマンせんべい
30	月		ごはん サワラのバター揚げ焼き 白菓の漬和え 味噌汁	(冷)骨取りサワラ40gカット 冷凍ちくわ5本入り 木綿豆腐 340g、タケヤみそ 1kg	白飯、人参、きざみのり 大根(ほうれんそうカット(冷凍)500g)	精白米(うるち米) 小麦粉1kg、塩、バターブレンドEX キャノーラ油1.3kg 上白糖	牛乳 お絵かき(ココア)
31	火		ごはん 鶏肉のピザ焼き おから入りお好みサラダ コンソメスープ	皮引きとりモモ肉カット100g シュレッドミックスチーズ (冷)おから ベーコンスライス	きゅうり、人参 むきたまねぎ 1kg/p、キャベツ	精白米(うるち米) 冷凍じゃがいも 500g 味の素マヨネーズ	抹茶 お好み焼きのせがけ(わかめ)

献立種類	3歳未満児				3歳以上児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	497 kcal	16.6 g	14.1 g	64.7 g	634 kcal	20.2 g	17.0 g	76.6 g
目標栄養価	608 kcal	20.6 g	20 g ~ 25 g	72.7 g	689 kcal	24.3 g	20 g ~ 25 g	84.6 g