

令和3年10月予定献立表

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	体を作る もどになる	体を動かす もどになる	元気を支える もどになる	調味料
1 15	金	牛乳 ビスケット	ごはん 春雨スープ 切干大根の青椒肉絲 野菜の胡麻酢和え	牛乳 きな粉ースト	豚肉 牛乳 きな粉	米 春雨 ごま油 古式原糖 片栗粉 ごま 食パン バター 油 砂糖	えのき 小松菜 ねぎ 切干大根 ピーマン 人参 エリンギ 生姜 キャベツ きゅうり コーン缶	中華だし 醤油 塩 かき油 酒 みりん 酢
2 9 23 30	土	牛乳 せんべい	ロールパン コンスープ チーズ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ	ロールパン	コンスープ	
4 18	月	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 肉じゃが	牛乳 あんこ包み揚げ	味噌 豚肉 牛乳 あんこ	米 じゃがいも 白滝 油 古式原糖 餃子の皮	ねぎ 大根 玉ねぎ 人参	だし 醤油 みりん 酒
5 19	火	牛乳 クラッカー	ロールパン かぼちゃのポターージュ 鶏肉のコンフレク焼き コンサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏肉	ロールパン バター 古式原糖 コフレク 油 薄力粉 黒砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり コーン缶	洋風だし 塩 酒 醬 油 みりん 酢 ペーキングパウダー
6 20	水	牛乳 ビスケット	ごはん 野菜スープ 豚の梅しそ炒め じゃがいもきんぴら	牛乳 いりこチップス	豚肉 牛乳 煮干し	米 油 古式原糖 じゃがいも ごま	キャベツ 大根 小松菜 玉ねぎ 梅干し しそ 人参 いんげん	塩 洋風だし 醤油 みりん 酒
7 21	木	牛乳 せんべい	栗ご飯 みそ汁 具だくさん卵焼き 里芋の煮物	牛乳 フルーツ寒天	味噌 卵 豚肉 牛乳	米 もち米 栗 砂糖 里芋 油 古式原糖	切干大根 しめじ 人参 ほうれん草 みかん缶 もも缶 寒天	酒 塩 だし 醤油 みりん
8 22	金	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鮭の紅葉焼き ほうれん草の おかか和え	牛乳 焼き芋	味噌 鮭 かつお節 牛乳	米 里芋 薄力粉 油 マヨネーズ さつまいも	かぶ かぶ葉 人参 ほうれん草 キャベツ	だし 醤油
11 25	月	牛乳 ビスケット	ごはん きのこスープ すき焼き風煮	牛乳 おやき	豚肉 木綿豆腐 牛乳 豚肉 味噌	米 麩 白滝 古式原糖 強力粉 片栗粉 油	舞茸 えのき しめじ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜	洋風だし 塩 醤油 みりん
12	火	牛乳 せんべい	ピーンズカレー わかめサラダ チーズ	牛乳 芋ようかん	豚肉 大豆 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 油 薄力粉 バター はちみつ 古式原糖 ごま さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく りんご キャベツ きゅうり わかめ コーン缶 寒天	カレー粉 塩 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 醤油 酢
26 🏠	火	牛乳 せんべい	味噌ラーメン 大学芋 チーズ	牛乳 りんごケーキ	豚肉 味噌 チーズ 牛乳 卵	中華麺 油 ごま油 薄力粉 バター 砂糖 さつまいも ごま	ほうれん草 もやし コーン缶 ねぎ りんご	中華だし みりん 醬 油 ペーキングパウダー
13 27	水	牛乳 ウエハース	ごはん すまし汁 さんまの塩焼き 筑前煮	牛乳 にらせんべい	さんま 鶏肉 牛乳 味噌	米 油 古式原糖 薄力粉	しめじ ほうれん草 コーン缶 人参 ごぼう いんげん にら	だし 塩 醤油 酒 みりん
14 28	木	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 鶏ごぼうつくね 大根梅サラダ	牛乳 野菜ポッキー	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 古式原糖 薄力粉 砂糖	わかめ ごぼう 玉ねぎ ひじき 大根 人参 きゅうり 梅干し パセリ ほうれん草	だし 塩 醤油 みりん 酒 酢
29 🏠	金	牛乳 ビスケット	カツカレー わかめサラダ チーズ	牛乳 ハロウィン クッキー	牛乳 鶏肉 チーズ 卵	米 油 バター 薄力粉 はちみつ パン粉 古式原糖 ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ りんご キャベツ きゅうり わかめ コーン缶 かぼちゃパウダー 紫芋パウダー	カレー粉 塩 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 醤油 酢

◀今月の行事▶

- 16日：運動会 19日：広域避難訓練
- 26日：誕生会



9月の給食「世界の料理」はみんなのしんでくれたでしょうか?いつもと違う料理に、作る側の私たちも戸惑ったり、おいしく出来て喜んだりと色々体験できた1ヶ月でした。季節はすっかり秋ですね。フレールでは秋と言えば食欲の秋です!今月は、栗ご飯、さんま、焼き芋等、様々な秋の味覚が登場します。子どもの頃から食べ物の旬を味わうことは味覚や感性が成長するうえでとても重要になります。美味しいものをたくさん食べて、日本の秋を楽しみましょう♪
(給食室:奥山・重條)



今月の食育テーマは秋の味覚を楽しもうです。「食欲の秋」というように秋には様々な食材が美味しい時期です。今月の献立の中にも秋が旬の食材がたくさん入っているので、楽しみながら食べてください。



さつまいも

でんぶんが豊富で、エネルギー源として適しています。また、ビタミンCや食物繊維を多く含みます。さつまいものでんぶんは春雨や水あめなどの原料に使われます。



栗

古くから栽培されていて、縄文時代には栽培されていたそうです。一般的な果物の収穫とは異なり、落ちた実を拾います。今月の給食では栗ご飯として登場します。



さんま 秋刀魚

サンマには、血液の流れを良くするといわれるEPAが含まれており、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を予防する効果があります。また、DHAも豊富に含まれており、脳細胞を活発化させ、頭の回転を良くする効果もあるとされています。



かぼちゃ 南瓜

栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスで、日本では昔から「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」といわれるほど群を抜いています。一度に量をとりやすいため、栄養の供給源としては理想的な野菜とも言えます。



りんご 林檎

皮をむいたリンゴは空気に触れると変色します。これを防ぐため塩水やレモン汁などにさらすと変色しにくいです。



柿

食べ方は様々で、生で食べたり、渋柿は干し柿にしたり、加工して菓子の材料にしたりします。



ぶどう 葡萄

そのまま食べたり、乾燥させてレーズンにしたり、ジュースやジャム、ゼリー、ワインの原料になります。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10、10を横にすると、人の目と眉に見えることからだそうです。10月10日→ 〇 〇 → 〇 〇

目はとても大切なので、今からでも目に良い食材を摂りましょう。きちんと栄養を摂ることが重要ですがその中で特に良い栄養素を紹介します。

ビタミンA
目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。
・人参 ・ほうれん草
・卵黄 ・レバー など

ビタミンB群
目の疲れに効果的です。
・豚肉 ・ごま
・納豆 など

たんぱく質
細胞の老化を防ぐ効果があります。
・大豆 ・チーズ
・卵 ・レバー など

ブルーベリー
眼精疲労や夜間視力障害、目の機能向上などの効果があります。その秘密はブルーベリーの紫の色素「アントシアニン」が関係しています。



10月の給食のレシピを紹介します!

芋ようかん

材料 (パット一枚分)

- ・さつまいも……1本
- ・寒天……2g
- ・砂糖……40g
- ・塩……少々



- ①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切って蒸します。
- ②蒸しあがったら①と砂糖と塩を入れ、なめらかになるまでフードプロセッサーにかけます。
- ③別の鍋に水と寒天を入れて中火にかけ、沸騰してから2分程加熱し火からおろし②を混ぜ合わせます
- ④全体が馴染んだらパットに流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします
- ⑤固まって切り盛り付けたら完成です。