



# 給食だより 10月号

過ごしやすい秋の季節になりました。また食欲の秋といわれるくらい、食べ物がおいしいこの季節に秋の味覚と共にいろいろな食べ物を食べていけるといいですね。これから迎える寒い冬に備えてエネルギーを蓄えてほしいと思います。



## 魚を食べよう

皆様のご家庭では、魚をどれくらい食べていますか？魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品として知られています。あらためて、魚について考えてみましょう。



### 魚の栄養いろいろ

- ・たんぱく質……アミノ酸のバランスが良い、良質なたんぱく質を豊富に含みます。
- ・DHA・EPA……魚の脂質に含まれる成分で、生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化する効果があると言われます。
- ・ミネラル……ワカサギやシシャモなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムを豊富に含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。



### 白身魚・赤身魚・青魚の違いは？

赤身魚は、かつおやまぐろなどの回遊魚に多く、たんぱく質や鉄分、ビタミンAが豊富です。白身魚は、カレイなどの底生魚、赤身魚より水分が多いため、すり身製品の加工などに向いています。青魚は、背の部分が青いサバやイワシなどで、DHAなどの脂質が多く含まれます。



### さけ・さんま・さばは秋に美味しい魚です。

秋に旬を迎える代表的なものです。塩焼きにしたり、みそ煮などもよく合います。最近では、切り身などの魚が多く出回っていることから、普段食べているのがどんな魚なのか知らない子どもも多いかもしれません。一緒に買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみるのもよいですね。

### 鮭の豆乳シチュー

- 【材料】幼児4人分  
 鮭200g(酒・塩・こしょう少々) じゃが芋200g 人参90g 玉ねぎ200g 油適宜 上新粉12g  
 無調整豆乳200g スープの素7.2g 塩・こしょう少々

- 【作り方】  
 ①鮭は一口大に切って、酒、塩、こしょうをまぶしておく。  
 ②じゃが芋、人参は乱切り、玉ねぎはくし形に切っておく。  
 ③鍋を熱し、油をあたため、②を炒める。  
 ④③に水とスープの素を加え、さらに①を加えて火が通ったら豆乳を加えて水溶き上新粉でとろみをつけ、塩こしょうで味を調える。





# 10月のこんだて

令和3年10月1日発行 ルナ保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1 (金)	ごはん、豚肉と大根のうま煮 ソテー	牛乳 ポテト	豚肉、しらす干し、牛乳	さとう、油、フライドポテト	こんにゃく、大根、人参、長ねぎ、レンコン チンゲン菜
2 (土)	しのだうどん、チーズ	お茶・ヨーグルト おせんべい(ぼりんこ)	油揚げ、鶏肉、チーズ ヨーグルト	乾うどん、おせんべい(ぼりんこ)	ほうれん草
4 (月)	親子丼、大根の炒め煮、みかん	牛乳 焼きうどん	鶏肉、卵、油揚げ 牛乳、豚肉	さとう、油、うどん	人参、玉ねぎ、椎茸、みつば、大根 みかん、キャベツ
5 (火)	ごはん、さつまいものかき揚げ おひたし、パイン缶	牛乳、りんごゼリー おせんべい(ぼりんこ)	ロースハム、花かつお、牛乳 ゼラチン	さつまいも、小麦粉、油 おせんべい(ぼりんこ)	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、ほうれん草 もやし、パイン缶、りんごジュース
6 (水)	食パン、鮭の豆乳シチュー ひじきの中華和え	牛乳 さつまいもとじゃこの ごはん	生さけ、無調整豆乳、ひじき 牛乳、しらす干し	じゃが芋、油、小麦粉、ごま油 さとう、白ごま、食パン、さつまいも	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、きゅうり コーン缶
7 (木)	ごはん、のっぺい汁 白菜の和え物	お茶 フルーツヨーグルト	鶏肉、しらす干し、ヨーグルト	里芋、片栗粉、さとう	人参、大根、しめじ、長ネギ、白菜 パナナ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶
8 (金)	ごはん、ケチャップソテー ツナの和え物	牛乳 お好み焼き	豚肉、ツナ缶、牛乳、豚ひき肉	油、小麦粉、じゃが芋 天かす	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり こんにゃく、キャベツ
9 (土)	五目中華	牛乳 鮭ごはん	豚肉、牛乳、鮭フレーク	中華そば、油、白ごま	白菜、人参、ほうれん草
11 (月)	ごはん、マーボー豆腐 南瓜の煮物	牛乳 リンゴとクリームチーズ の パンケーキ	豆腐、豚ひき肉、赤みそ 牛乳、クリームチーズ	油、さとう、片栗粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、長ネギ しょうが、南瓜、りんご
12 (火)	豚肉のすき煮丼 わかめの炒めもの	お茶・フルーチェ おせんべい(ぼたぼた焼き)	豚肉、わかめ、ツナ缶 牛乳	角ふ、油、さとう、ごま油 おせんべい(ぼたぼた焼き)	しらたき、白菜、玉ねぎ、長ネギ、切干大根 人参、フルーチェ
13 (水)	ごはん、豚肉と大根のうま煮 ソテー	牛乳 ポテトサンド	豚肉、しらす干し、牛乳	さとう、油、マヨネーズ、じゃが芋 食パン	こんにゃく、大根、人参、長ねぎ、レンコン チンゲン菜
14 (木)	ごはん ひじきとじゃが芋の煮物、すまし汁	牛乳、フルーツミックス おせんべい(源氏パイ)	豚肉、ひじき、牛乳	じゃが芋、油、さとう、焼麩 おせんべい(源氏パイ)	玉ねぎ、人参、いんげん、えのき 万能ねぎ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶
15 (金)	ごはん、白身魚のカレーソース煮 ブロッコリーのサラダ	牛乳 きなこだんご	白身魚、スキムミルク、豆腐 きなこ、牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、さとう 上新粉、白玉粉	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー
16 (土)	しのだうどん、チーズ	牛乳・バナナ おせんべい(ぼりんこ)	油揚げ、鶏肉、チーズ 牛乳	乾うどん おせんべい(ぼりんこ)	ほうれん草、バナナ
18 (月)	親子丼、大根の炒め煮、みかん	牛乳 焼きうどん	鶏肉、卵、油揚げ 牛乳、豚肉	さとう、油、うどん	人参、玉ねぎ、椎茸、みつば、大根 みかん、キャベツ
19 (火)	ごはん、さつまいものかき揚げ おひたし、パイン缶	牛乳・ブドウゼリー おせんべい(ぼりんこ)	ロースハム、花かつお、牛乳 ゼラチン	さつまいも、小麦粉、油 おせんべい(ぼりんこ)	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、ほうれん草 もやし、パイン缶、ぶどうジュース
20 (水)	食パン、鮭の豆乳シチュー ひじきの中華和え	牛乳 ゆかりごはん	生さけ、無調整豆乳、ひじき 牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、ごま油 さとう、白ごま、食パン	人参、玉ねぎ、グリーンピース水煮、きゅうり コーン缶、ゆかりふりかけ
21 (木)	ごはん、のっぺい汁 白菜の和え物	お茶 フルーツヨーグルト	鶏肉、しらす干し、ヨーグルト	里芋、片栗粉、さとう	人参、大根、しめじ、長ネギ、白菜 パナナ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶
22 (金)	ごはん、ケチャップソテー ツナの和え物	牛乳 お好み焼き	豚肉、ツナ缶、牛乳、豚ひき肉	油、小麦粉、じゃが芋 天かす	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり こんにゃく、キャベツ
23 (土)	五目中華	牛乳 鮭ご飯	豚肉、牛乳、鮭フレーク	中華そば、油、白ごま	白菜、人参、ほうれん草
25 (月)	豚肉のすき煮丼 わかめの炒めもの	お茶・フルーチェ おせんべい(ぼたぼた焼き)	豚肉、わかめ、ツナ缶 牛乳	角ふ、油、さとう、ごま油 おせんべい(ぼたぼた焼き)	しらたき、白菜、玉ねぎ、長ネギ、切干大根 人参、フルーチェ
26 (火) 誕生日会	ピピンパ、スープ、りんご	牛乳 さつまいものモンブラン	豚ひき肉、赤みそ、豆腐、牛乳 豆乳	ごま油、さとう、すりごま さつまいも	しょうが、人参、大根、ほうれん草、にんにく 万能ねぎ、りんご
27 (水) (運動会)	ごはん、マーボー豆腐 南瓜の煮物	牛乳・カップゼリー おせんべい(ぼりんこ)	豆腐、豚ひき肉、赤みそ 牛乳	油、さとう、片栗粉 おせんべい(ぼりんこ)	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、長ネギ しょうが、南瓜、カップゼリー
28 (木)	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物 すまし汁	牛乳、フルーツミックス おせんべい(源氏パイ)	豚肉、ひじき、牛乳	じゃが芋、油、さとう、焼麩 おせんべい(源氏パイ)	玉ねぎ、人参、いんげん、えのき 万能ねぎ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶
29 (金) ハロウィン 会	ごはん、白身魚のカレーソース煮 ブロッコリーサラダ	牛乳 ハロウィンクッキー	白身魚、スキムミルク、牛乳	じゃが芋、油、小麦粉、さとう 小麦粉	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー 南瓜
30 (土)	しのだうどん、チーズ	牛乳・バナナ おせんべい(ぼりんこ)	油揚げ、鶏肉、チーズ	乾うどん、おせんべい(ぼりんこ)	ほうれん草、バナナ

\* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。  
 \* おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。  
 \* おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーチェ等の場合はお茶を提供します。)  
 \* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります  
 \* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。





# 離乳食 10月のこんだて

令和3年10月1日発行 ルナ保育園、保育ルームルナ1

日		メニュー	中期	後期	おやつ
1 (金) 13 (水)	昼食	ご飯 煮物 しらす和え	米 大根・人参 (だし・醤油) しらす・ほうれん草 (だし・コンソメ)	米 大根・人参・玉ねぎ (だし・醤油) しらす・ほうれん草 わかめ (だし・コンソメ)	1/ハイハイ 13/パン粥(食パン・豆乳)
2・16 30 (土)	昼食	煮込みうどん	うどん・人参・さつまい (だし・醤油)	うどん・人参・さつまい (だし・醤油)	2/ハイハイ 16・30/バナナ
4・18 (月)	昼食	ご飯 肉団子スープ 和え物	米 鶏肉・玉ねぎ (だし・醤油) 人参・南瓜 (だし・コンソメ)	米 鶏肉・玉ねぎ・わかめ (だし・醤油) 人参・南瓜・大根 (だし・コンソメ)	うどん(だし・醤油)
5・19 (火)	昼食	ご飯 野菜煮込み 和え物	米 さつまい・ほうれん草 (だし・醤油) 麩・人参 (だし・コンソメ)	米 さつまい・ほうれん草 ブロッコリー (だし・醤油) 麩・人参・玉ねぎ (だし・コンソメ)	マンナビスケット
6・20 (水)	昼食	ご飯 ツナの煮物 スープ	米 ツナ・じゃが芋 (だし・醤油) きゅうり・ブロッコリー (だし・コンソメ)	米 ツナ・じゃが芋 ほうれん草 (だし・醤油) きゅうり・ブロッコリー わかめ (だし・コンソメ)	チーズ粥(米・チーズ)
7・21 (木)	昼食	ご飯 鶏肉の煮物 しらす和え	米 鶏肉・大根 (だし・醤油) 白菜・しらす (だし・コンソメ)	米 鶏肉・大根 里芋 (だし・醤油) 白菜・しらす (だし・コンソメ)	バナナ
8・22 (金)	昼食	ご飯 ツナ煮 サラダ	米 ツナ・大根 (だし・醤油) キャベツ・人参 (だし・コンソメ)	米 ツナ・大根・ほうれん草 (だし・醤油) キャベツ・人参 わかめ (だし・コンソメ)	マンナビスケット
9・23 (土)	昼食	野菜うどん	うどん・人参・ほうれん草・白菜 (だし・醤油)	うどん・人参・ほうれん草・白菜 (だし・醤油)	ハイハイ
11 (月) 27 (水)	昼食	ご飯 煮物 豆腐スープ	米 南瓜・ほうれん草 (だし・醤油) 豆腐・玉ねぎ (だし・コンソメ)	米 南瓜・ほうれん草 豚肉 (だし・醤油) 豆腐・玉ねぎ ブロッコリー (だし・コンソメ)	マンナビスケット
12 (火) 25 (月)	昼食	ご飯 煮物 スープ	米 さつまい・大根 (だし・醤油) お麩・人参 (だし・コンソメ)	米 さつまい・大根 豚肉 (だし・醤油) お麩・人参 ブロッコリー (だし・コンソメ)	ハイハイ
14・28 (木)	昼食	ご飯 煮物 みそ汁	米 じゃが芋・人参 (だし・醤油) 麩・大根 (だし・白みそ)	米 じゃが芋・人参 玉ねぎ (だし・醤油) 麩・大根 わかめ (だし・白みそ)	ふかし芋 (じゃが芋)
15・29 (金)	昼食	ご飯 煮魚 サラダ	米 白身魚・玉ねぎ (だし・醤油) ブロッコリー・キャベツ (だし・コンソメ)	米 白身魚・玉ねぎ・人参 (だし・醤油) ブロッコリー・キャベツ 麩 (だし・コンソメ)	ハイハイ
26 (火)	昼食	ご飯 野菜煮込み 豆腐スープ	米 大根・ほうれん草 (だし・醤油) 豆腐・人参 (だし・コンソメ)	米 大根・ほうれん草・豚肉 (だし・醤油) 豆腐・人参・わかめ (だし・コンソメ)	さつまい芋団子

《ご飯》中期⇒5分粥 後期⇒軟飯を提供します。

\* 中期、後期はかつおだしの他に調味料を使用します。(食材チェックに記入のもの)

\* 1歳児以上より15:00のおやつがあります。昼食にパンは提供しません。おやつには、提供します。

\* アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります

\* 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

