



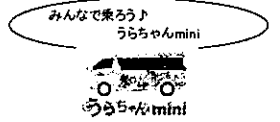
令和
3年

10月予定献立表

※おやつはクッキーやカップケーキ等は
勢理客こども園での手作りです

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
昼食	毎年10月は国が定める「食品ロス削減月」 10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。 食品ロスを減らすために、できることから始めよう！					1	
	3時のおやつ ^{さん} 3ないルール					ごはん 味噌汁（山東菜） チキンチャップ 野菜炒め ゆでたまご 梨 ミルク	2 ごはん 豚汁（じゃが芋） 白菜とひき肉のあんとしりご おにぎり
	4	5	6	7	8	9	
昼食	ごはん じゃが芋とコーンのスープ 豚肉のピカタ もやし中華風和え物	麦ごはん 油味噌 アーサ入りゆし豆腐 厚焼き玉子 おくらの土佐和え	スタミナ丼 味噌汁（白菜） 野菜のごま和え	ごはん 納豆みそ 味噌汁（キャベツ） 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ	麦ごはん 味噌汁（大根） レバーフライ モーウイのサラダ	弁当の日	
3時のおやつ	りんご・小魚 ミルク	シークァーサーゼリー ミルク	パナナ・きゅうり ミルク	野菜天ぷら ミルク	昆布・梨 ミルク	おにぎり	
	11	12	13	14	15	16	
昼食	チキンカレー きゅうりの和え物	ごはん 沖縄風味噌汁 肉じゃが 白菜の和え物	タコライス コーンスープ フロッコリーのサラダ	ごはん 味噌汁（油揚げ） お魚ハンバーグ キャベツのサラダ（ゆずドレッシング）	お子様ランチ ミネストローネ 鶏ささ身のテルモニコ きゅうりの和え物	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのスープ	
3時のおやつ	りんご・魚天ぷら ミルク	酵母パン みかん ミルク	くずもち・ミルク	ヒラヤーチー・ぶどう お茶	チーズケーキ メロン・牛乳	おにぎり	
	18	19	20	21	22	23	
昼食	ごはん クリームシチュー（白菜） コールスローサラダ	ごはん ソーキ汁 麩チャンプルー パパイアの和え物	ごはん 納豆 味噌汁（麩） 鶏肉と蓮根の甘酢炒め	麦ごはん 味噌汁（冬瓜） さんまの蒲焼 春雨の和え物 トマト	ごはん 味噌汁（えのき） 鶏肉のカップ焼き ほうれん草のナムル	三色ごはん 味噌汁（なす）	
3時のおやつ	パナナ・きゅうり ミルク	酵母パン・キウイ お茶	梨・レバー ミルク	焼き芋 ミルク	おにぎり お茶	おにぎり	
	25	26	27	28	29	30	
午前のおやつ	秋野菜カレー 千切り大根のサラダ	ごはん 味噌汁（小松菜） チキン南蛮 もやし炒め	ソーキそば 野菜炒め	ごはん 味噌汁（小松菜） さばの照り焼き オレンジ かんぴょううりちー	ごはん 味噌汁（ほうれん草） 野菜の天ぷら 黄桃 フロッコリーマヨ和え	鶏とひじきの炊き込みご飯 豚汁（野菜）	
3時のおやつ	ヨーグルト（果物）	小魚・パイナップル ミルク	わかめおむすび 桑茶	パナナケーキ ミルク	焼き芋 柿 ミルク	おにぎり	

給食だより10月号



材 料 名

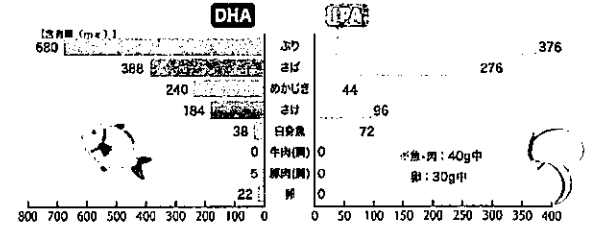
日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 金	胚芽米、押麦、油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、豚バラ肉スライス、豆腐、加工乳	梨、キャベツ、玉ねぎ、山東菜、スライスマッシュルーム水煮、人参、ピーマン
02 土	胚芽米、食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、片栗粉、ごま油	グーヤー(豚うで肉)、鶏ひき肉、加工乳	白菜、りんご、大根、にんじん、切りこんにゃく、人参、長ねぎ
04 月	胚芽米、おさつまいも、じゃがいも、砂糖、小麦粉、砂糖、無塩バター、ごま油、新玄	豚Bロース スライス、牛乳、卵、牛乳、卵、粉チーズ、加工乳	もやし、クリームコーン缶、ほうれん草、にんじん、コーン缶、ねぎ、バナナ
05 火	米、小麦粉、ホットケーキ粉、三温糖、無塩バター、押麦、三温糖、油、新玄	ゆし豆腐、卵、卵、シーチキン、保乳(調理用)、味付けのり、加工乳、アーザ(乾燥)、豆腐	玉ねぎ、オクラ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)
06 水	胚芽米、おさつまいも、揚げ油、片栗粉、すりごま(白)、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏皮きもずく、ちくわ(無卵白)、卵、油揚げ、加工乳、わかめ(乾)	なす、ブロッコリー(冷凍)、白菜、人参、トマト、コーン缶、しめじ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、オクラ
07 木	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、おさつまいも、タピオカでん粉、三温糖、ごまドレッシング、油、新玄	生鮭(切り身・骨無し)、大豆水煮、かにかまぼこ、おきな粉、焼きわり納豆、シーチキン、加工乳、ヨーグルト60g、キングフィレ(切り身・骨)	キャベツ、きゅうり、人参、れんこん(水煮)スライス、コーン缶、ひじき、ねぎ
08 金	アイスクリーム、胚芽米、パン粉、揚げ油、押麦、小麦粉、三温糖、新玄	豚Bロース、卵、スライスハム、わかめ(乾)、ヨーグルト60g	梨、モウワイ、大根、きゅうり、人参、長ねぎ、しょうが
09 土	胚芽米、食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、有塩バター、油、グラニュー糖、三温糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、おきな粉、加工乳	キャベツ、にんじん、いんげん(冷凍)、玉ねぎ、ねぎ
11 月	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、有塩バター、押麦、アーモンドパウダー、油、新玄	鶏もも肉(皮なし)、卵、生クリーム、加工乳、メイプル、わかめ(乾)、絹ごし豆腐、鶏ささ身	玉ねぎ、きゅうり、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、バナナ
12 火	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、砂糖、焼き芋	牛ロース薄切り、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、加工乳	りんご、大根、白菜、玉ねぎ、人参、しらたき、きゅうり、山東菜、グリーンピース(冷凍)、ねぎ
13 水	胚芽米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、無塩バター、三温糖、油、三温糖	さけ、牛乳、タコライス用チーズ、卵、保乳(調理用)、ピザ用チーズ、シーチキン、加工乳	ブロッコリー(冷凍)、クリームコーン缶、トマト、レタス、コーン缶、玉ねぎ、人参
14 木	胚芽米、ホットケーキ粉、タピオカでん粉、揚げ油、三温糖、片栗粉、油、三温糖	白身魚すり身、絹ごし豆腐、豆腐、卵、牛乳、油揚げ、おきな粉、加工乳、粉チーズ	キャベツ、白菜、きゅうり、長ねぎ、コーン缶、パプリカ(赤)、しめじ、ねぎ、大葉
15 金	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、ABCパスタ、油、新玄	鶏ささ身、卵、ホウキ豆(減塩スラム)、粉チーズ、牛乳(無塩 成分無調整)、豆腐	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、たまご、人参、トマト水煮缶(カット)、赤ピーマン、ピーマン、トマト、セロリ、パプリカ
16 土	中華麺(煮)、胚芽米、おさつまいも、油、香海、黒煎りごま	豚Bロース スライス、牛乳、お好み	クリームコーン缶、キャベツ、モウワイ、玉ねぎ、人参、たまご、パプリカ(黄)、ピーマン
18 月	胚芽米、ロールパン、じゃがいも、油、三温糖、砂糖、卵なし(又は超熱ロール)	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、シーチキン、味付けのり、豆乳(フルーツ味)	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、白菜、人参、りんご、おさつまいも、いんげん(冷凍)、バナナ
19 火	胚芽米、小麦粉、マーガリン、グラノーラ、三温糖、油、新玄	ソーキ(カット)、卵、ベーコン、卵、煎餅、根昆布、加工乳、わかめ(乾)、プリンセスワインナ	大根、パパイア(千切り)、キャベツ、たまご、玉ねぎ、人参、きゅうり、からし菜、バナナ
20 水	胚芽米、小麦粉、ホットケーキ粉、無塩バター、揚げ油、片栗粉、三温糖、三温糖、量型、新玄	鶏もも肉(皮なし)、納豆(粒)、ヨーグルト、保乳(調理用)、加工乳、わかめ(乾)	なす、れんこん(水煮)スライス、いんげん(冷凍)、ねぎ
21 木	米、春雨、押麦、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油、焼き芋、新玄	さんま(焼き・中骨なし)、スライスハム、加工乳、わかめ(乾)、シーチキン	冬瓜、トマト、きゅうり、人参
22 金	胚芽米、ごま油、白煎りごま	鶏もも肉(皮なし)、生クリーム、油揚げ、加工乳、鶏ささ身	りんご、ほうれん草、もやし、クリームコーン缶、えのきだけ、人参、パプリカ(赤)、ねぎ
23 土	胚芽米、油、三温糖	鶏ひき肉、卵、豆腐、加工乳	小松菜、玉ねぎ、人参、なす、バナナ
25 月	胚芽米、じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖、新玄	グーヤー(豚うで肉)、牛乳、豚ひき肉、シーチキン、加工乳、わかめ(乾)	玉ねぎ、なす、人参、きゅうり、オクラ、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、千切り大根(乾)、パプリカ(赤)、人参、バナナ
26 火	胚芽米、ホットケーキ粉、おさつまいも、揚げ油、小麦粉、三温糖、三温糖、油、新玄	ヨーグルト(ヤクルト)、鶏もも肉(皮なし)、豆腐、牛乳、卵、ベーコン、卵、鶏ささ身	もやし、栗かぼちゃ、小松菜、人参、パプリカ(赤)、にら、ねぎ
27 水	沖縄そば(ゆで)、胚芽米、油、三温糖、新玄	ソーキ(カット)、卵、棒かまぼこ(卵なし)、ベーコン、煎餅、棒チーズ、プリンセスワインナ	キャベツ、たまご、玉ねぎ、人参、からし菜、ねぎ
28 木	胚芽米、小麦粉、三温糖、無塩バター、砂糖、油、三温糖、新玄	そば(切り身・骨なし)、豆腐、豚三枚肉(皮なし)、牛乳、卵、グーヤー(豚うで肉)、刻み昆布、加工乳、キングフィレ(切り身・骨なし)	オレンジ、かんぴょう(ゆで)、人参、小松菜、バナナ
29 金	胚芽米、小麦粉、揚げ油、マヨネーズ、新玄	豆腐、卵、加工乳	ブロッコリー(冷凍)、栗かぼちゃ、オクラ、なす、ほうれん草、人参
30 土	サンドイッチ用食パン(卵不使用)、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、白煎りごま、砂糖、ごま油	牛乳、卵、シーチキン、加工乳	玉ねぎ、人参

「魚」をもっと食べましょう

近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子供に食べさせる時には、身をほくほくして小骨を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がどのように刺さる心配があるからです。今回は、敬遠しがちな魚を、子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養素があることを知っていますか？
DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。



資料：「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)

★魚をおいしく食べるコツ

子どもを対象とした調査では、魚の骨が嫌、食べるのが面倒、食べるのに時間がかかる、においが嫌、見た目が嫌などの理由で、魚が苦手と答えています(社団法人日本水産会調査)。
魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や、処理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

調理のコツ 食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

◎クリームシチューにプラス

ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚がおすすめです。魚をサッとフライパンで焼いて加えましょう。さけは色も綺麗なため、パーティー料理の一品にもなります。



◎チャーハンにプラス

しらすやちりめんじゃこ、さけ缶などを入れるとうま味もアップ。コツは具をしっかりと炒めて、臭気を飛ばしておくことです。



魚に触れる機会を増やす

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。これは見るだけ、触るだけでもOK。魚を頻りに食べる家庭で育つと、自然に子どもが魚好きになるのは、この効果によるものです。生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしく感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。



10月17日は「沖縄そばの日」

そばと言えば、「沖縄そば」を思い浮かべますが、そばと認められない時代があったのを知っていますか？
沖縄そばは小麦粉で作られますが、日本そばのようにそば粉を3割以上使用したものをそばと決められていたようです。
沖縄生麺協同組合の頑張りで1978年10月17日に「本場沖縄そば」と認められました。その頑張りがなければ、「沖縄風中華麺」と呼ばれていたかも・・・
10月17日は堂々と「そば」と呼べるようになった日です。

