

令和5年度



暑い日が続きましたが、ようやく、さわやかな風が吹くようになり、秋を感じられるようになりましたね。

しかし、気をつけたいのは急な気温の変化で、風邪をひきやすくなるなど体調の変化です。運動会も間近になってきましたので、3食きちんと食べて、体調管理に気をつけながら、元気に運動会に参加できるように過ごしていきましょう。



収穫の秋

秋は実りの季節です。暑さも和らぎ過ぎやすくなると、子どもたちの食欲もぐんと増してきます。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。

10月10日は 目の愛護デー



目に良い食べ物ってなにがある？

食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう！

【目に良いとされる栄養素】

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
→ 緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵など
- ビタミンB1 目の神経や疲れを軽減する
→ 豚肉・豆類・牛乳など
- ビタミンC 目の充血を防ぐ役割をもつ
→ 緑黄色野菜・果物・さつまいもなど

今月芋ほりが予定されていますね。

さつまいもがどのように土の中でどのように実っているのかを知る、いい経験になりますね。掘りたてのおいもは、ほとんどがでんぷんで、甘味のもとである麦芽糖が少量しか含まれていません。1週間～2週間常温(冷蔵庫はNG)で保存することにより、じっくりと甘味を強くしていきます。きちんと保存すれば1か月以上保存することが可能です。湿気と乾燥がよくないので掘りたてのおいもは袋から出して、泥を落とし、土が乾いたら、新聞紙に包み風通しのよい冷暗所で保存します。



《こぼとレシピ》 キャロットごはん 園児に人気のメニュー たっぴりの人参と炊き込みます

【材料】

お米 2合 人参 150g 顆粒だし 4g 食塩 4g 酒 10g(小さじ2)

【作り方】

- ①人参の皮をむき、できる限り細かくみじん切りにします。(フードプロセッサー等を使用すると簡単です)
- ②お米を研ぎます。
- ③炊飯器の釜にお米、お酒をいれ、米の分量の目盛りまで水を入れます。
- ④顆粒だしと食塩を入れ、よくかき回した後、①の人参をのせて蓋をし、普通に炊きます。
- ⑤炊き上がったら、よくかき回して出来上がりです。



今年度も約半年が過ぎ、給食もみんなよく食べてくれています。お子さんたちは給食で何が好きだとか、ご家庭で話されることはありますか？

季節で提供する給食の内容も変わるので、今年度は上半期で各クラスどんなものを好んで食べたのか、アンケートをとってみました。昼食では主食・主菜・副菜・汁物からベスト5を、おやつからはベスト3をあげてもらいました。結果は以下の通りです・・・

昼食

おやつ

《ゆり組》

- 1 鶏のからあげ
- 2 わかめごはん
- 3 キャロットごはん
- 4 餃子
- 5 春巻き



- 1 かき氷
- 2 アイスクリーム
- 3 フライドポテト(カレー味)



《ばら組》

- 1 鶏のからあげ
- 2 餃子
- 3 カレーライス
- 4 豆腐ナゲット
- 5 切干大根の煮物



- 1 アイスクリーム
- 2 塩こんぶおにぎり
- 3 きな粉マカロニ



《すみれ組》

- 1 鶏肉の香味焼き
- 2 みそタンメン
- 3 粉ふき芋のサラダ
- 4 鶏のから揚げ
- 5 焼き魚(ホッケ)



- 1 フライドポテト(カレー味)
- 2 揚げパン(キャラメル)
- 3 フルーツポンチ



《たんぽぽ組》

- 1 キャロットごはん
- 2 豆腐ナゲット
- 3 鶏のから揚げ
- 4 餃子
- 5 スタミナそばろ丼



- 1 揚げパン(キャラメル)
- 2 おからドーナツ
- 3 ミルクトースト



《ちゅうりっぷ組》

- 1 カレーライス
- 2 星コロッケ
- 3 スタミナそばろ丼
- 4 キャロットごはん
- 5 焼き魚



- 1 フルーツヨーグルト
フルーツポンチ
- 2 はちみつヨーグルト蒸しパン
- 3 マカロニのケチャップソテー

結果は、クラスで色々違いがあり、面白いものですね。ご家庭でこんなことはありませんか？
手をかけたものほど子どもは食べない(_ _;)なんてこと。給食もそうで意外とシンプルな食べ物を好んだりします。
これからも、給食室では園児たちに喜んで食べてもらえるよう、日々努力していきたいと思ひます。





10月の献立表



令和5年

日付	お昼の献立	おやつ	午前 午後	肉や血を作る食品	体の調子を整える食品	カや味温と なる食品
2 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのごま和え みそ汁 オレンジ	ハーベスト 牛乳 アイスクリーム		豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 チンゲン菜 しめじ オレンジ	ごはん
3 (火)	肉みそうどん トマトサラダ 煮豆 チーズ	せんべい 牛乳 青菜とじゃこのおにぎり 麦茶		豚肉 大豆 チーズ 魚肉ソーセージ じゃこ 牛乳	玉ねぎ しいたけ ねぎ 人参 トマト きゅうり レタス コーン 青菜	うどん ごはん 金時豆
4 (水)	豆腐入り親子丼 わかめサラダ みそ汁 パナナ	動物ビスケット 牛乳 きな粉シュガートースト 牛乳		豆腐 卵 かにかま 油揚げ きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ 寒天 わかめ レタス きゅうり キャベツ には パナナ	ごはん パン
5 (木)	ごはん かつおカツ ひじきと大豆の煮物 みそ汁 ゼリー	おっぴと 牛乳 フルーツポンチ		かつお 大豆 竹輪 厚揚げ 牛乳	ひじき 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ パナナ	ごはん
6 (金)	ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳 米粉ドッグ・せんべい 牛乳		鶏肉 ハム 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 あおさ 長ネギ グレープフルーツ	ごはん マカロニ
7 (土)						
10 (火)	チキンカレーライス グリーンサラダ ゼリー	ヨーグルト せんべい きな粉マカロニ 牛乳		鶏肉 ベーコン きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 レタス ブロッコリー きゅうり	ごはん じゃがいも マカロニ
11 (水)	鶏そぼろ丼 ブロッコリーとコーンのサラダ 大豆甘煮 みそ汁 パナナ	クラッカー 牛乳 にゅうめん		鶏肉 大豆 豆腐 ベーコン 油揚げ 豚肉 牛乳	ブロッコリー レタス コーン ミニトマト 昆布 しいたけ ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 パナナ	ごはん そうめん
12 (木)	ごはん 鶏肉のレモンソース 春雨の中華サラダ スープ グレープフルーツ	かつばえびせん 牛乳 おかし 牛乳		鶏肉 ハム 牛乳	トマト きゅうり レタス 玉ねぎ チンゲン菜 コーン グレープフルーツ	ごはん 春雨
13 (金)	ごはん オープンオムレツ ピーンズサラダ スープ チーズ	野菜かりんどう 牛乳 あげパン(キャラメル) 牛乳		豚肉 卵 大豆 魚肉ソーセージ チーズ 牛乳	ピーマン 玉ねぎ しいたけ 人参 きゅうり トマト レタス 水菜 えのき	ごはん パン
14 (土)	ハヤシライス スパゲティーサラダ ゼリー	プリン おかし 牛乳		豚肉 かにかま 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	ごはん スパゲティー じゃがいも
16 (月)	ごはん アジの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ゼリー	満月えびせん 牛乳 プリンアラモード風		アジ 厚揚げ さつま揚げ 牛乳	大根 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ なめこ	ごはん
17 (火)	♪誕生会♪ さつま芋ごはん えびフライ ほうれん草と厚揚げのごま和え みそ汁 ぶどう	ウエハース 牛乳 豆乳ココア蒸しパン 牛乳		えび 厚揚げ 麩 豆乳 牛乳	ほうれん草 人参 大根 わかめ ぶどう	ごはん さつま芋
18 (水)	なすときのこのハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	とんがりコーン 牛乳 メープルサンド 牛乳		豚肉 ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー レタス きゅうり オレンジ なす マッシュルーム	ごはん パン
19 (木)	みそタンメン ミニ春巻き ミニトマトのマリネ パナナ	ココナッツサブレ 牛乳 カップヨーグルト せんべい		豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ には コーン ねぎ トマト パナナ	中華麺
20 (金)	ごはん タンドリーチキン シルバーサラダ スープ チーズ	ベジタべる 牛乳 ビスケットケーキ 麦茶		鶏肉 ハム ヨーグルト チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーン	ごはん 春雨
21 (土)	ケチャップライス ツナサラダ スープ ゼリー	プリン おかし 牛乳		ウインナー ツナ 竹輪 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン レタス きゅうり わかめ	ごはん
23 (月)	ごはん 納豆 肉じゃが ブロッコリーとミニトマトのおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	ポリンキー 牛乳 キャラメルドーナツ 牛乳		納豆 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト わかめ 長ネギ グレープフルーツ	ごはん
24 (火)	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	ミレービスケット 乳酸菌飲料 マカロニのケチャップソテー 牛乳		白身魚 卵 ハム 厚揚げ ウインナー 牛乳	きゅうり 人参 レタス には 玉ねぎ ピーマン オレンジ	ごはん 春雨 マカロニ
25 (水)	パン 野菜コロッケ マカロニと卵のサラダ スープ パナナ	さやえんどうスナック 牛乳 おかし 牛乳		卵 ベーコン 魚肉ソーセージ 牛乳	レタス きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ	パン じゃがいも マカロニ
26 (木)	ミートソーススパゲティー ヨーグルトサラダ スープ チーズ	ミニクッキー 牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶		豚肉 大豆 ヨーグルト ハム チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご わかめ コーン 昆布	スパゲティー ごはん
27 (金)	ごはん 餃子 もやしときゅうりの中華サラダ 玉子スープ ゼリー	チーズあられ 牛乳 フライドポテト(カレー味) 牛乳		豚肉 かにかま 卵 牛乳	キャベツ もやし きゅうり レタス チンゲン菜 玉ねぎ	ごはん じゃがいも
28 (土)	ハヤシライス スパゲティーサラダ ゼリー	プリン おかし 牛乳		豚肉 かにかま 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	ごはん スパゲティー じゃがいも
30 (月)	ごはん 焼き魚(赤魚) 刻み昆布の煮物 みそ汁 ゼリー	ビスケット 牛乳 フルーツヨーグルト せんべい		赤魚 竹輪 油揚げ 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト	昆布 人参 枝豆 小松菜 玉ねぎ パナナ	ごはん
31 (火)	かぼちゃカレーライス チキンナゲット レタスのごまマヨサラダ オレンジ	おさつスナック 牛乳 おかし 牛乳		豚肉 鶏肉 竹輪 牛乳	人参 玉ねぎ 南瓜 レタス きゅうり オレンジ	ごはん



こぼと保育園 卵アレルギー 10月献立表

令和05年10月1日(日)～令和05年10月31日(火)

区分	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ごはん 豚のしょうが焼き ほうれん草とツナのごま和み みそ汁 オレンジ	肉みそうどん トマトサラダ 煮豆 チーズ	豆腐と鶏肉のうま煮 わかめサラダ みそ汁 バナナ	ごはん かつおカツ ひじきと大豆の煮物 みそ汁 ゼリー	ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ (除去マヨ・ハム) みそ汁 グレープフルーツ	運動会 
間食	○ハーベスト ○牛乳 ★アイスクリーム	○せんべい ○牛乳 ★青菜とじゃこのおにぎり ★麦茶	○動物ビスケット ○牛乳 ★きなこシュガートースト ★牛乳	○おととと ○牛乳 ★フルーツポンチ	○ビスケット ○牛乳 ★米粉ケーキ・せんべい ★牛乳	
区分	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	 スポーツの日	チキンカレーライス グリーンサラダ ゼリー	鶏そぼろ丼 ブロッコリーとコーンのサラダ 大豆甘煮 みそ汁 バナナ	ごはん 鶏肉のレモンソース (卵不使用から揚げ) 春雨のサラダ(除去ハム) スープ グレープフルーツ	ごはん 野菜ハンバーグ ビーンズサラダ (除去マヨ) スープ チーズ	ハヤシライス スパゲティサラダ (除去マヨ) ゼリー
間食		○ヨーグルト ○おせんべい ★きな粉マカロニ ★牛乳	○クラッカー ○牛乳 ★にゅうめん	○かっぱえびせん ○牛乳 ★おかし(卵不使用) ★牛乳	○野菜かりんとう ○牛乳 ★あげぱん(キャラメル) ★牛乳	○プリン ★おかし(卵不使用) ★牛乳
区分	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	ごはん アジの西京焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 ゼリー	♪誕生会♪ さつまいもご飯 えびフライ ほうれん草と厚揚げのごま和え みそ汁 ぶどう	なすときのこのハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ (除去マヨ) オレンジ	みそタンメン ミニ春巻き ミニトマトのマリネ バナナ	ごはん タンドリーチキン シルバーサラダ (除去マヨ・ハム) スープ チーズ	ケチャップライス ツナサラダ スープ ゼリー
間食	○満月えびせん ○牛乳 ★プリンアラモード風	○ウエハース ○牛乳 ★豆乳ココア蒸しパン ★牛乳	○とんがりコーン ○牛乳 ★メープルサンド ★牛乳	○ココナッツサブレ ○牛乳 ★カップヨーグルト ★せんべい	○ベジタべる ○牛乳 ★ビスケットケーキ ★麦茶	○プリン ★おかし(卵不使用) ★牛乳
区分	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	ごはん 納豆 肉じゃが ブロッコリーとミニマトのおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き (除去マヨ) 春雨サラダ(卵・ハム除去) みそ汁 オレンジ	パン 野菜コロッケ マカロニのサラダ (除去マヨ・ハム) スープ バナナ	ミートソーススパゲティ ヨーグルトサラダ (除去マヨ・ハム) スープ チーズ	ごはん 餃子 もやしときゅうりの中華サラダ スープ(卵除去) ゼリー	ハヤシライス スパゲティサラダ (除去マヨ) ゼリー
間食	○ポリンキー ○牛乳 ★キャラメルドーナツ ★牛乳	○ミレービスケット ○乳酸菌飲料 ★マカロニのケチャップソテー ★牛乳	○さやえんどうスナック ○牛乳 ★おかし(卵不使用) ★牛乳	○ミニクッキー ○牛乳 ★塩昆布おにぎり ★麦茶	○チーズあられ ○牛乳 ★フライドポテト(カレー味) ★牛乳	○プリン ★おかし(卵不使用) ★牛乳
区分	30(月)	31(火)				
昼食	ごはん 焼き魚(赤魚) 刻み昆布の煮物 みそ汁 ゼリー	🍁つめつめの日🍁 かぼちゃカレー チキンナゲット レタスのごまマヨサラダ (除去マヨ) オレンジ				
間食	○ビスケット ○牛乳 ★フルーツヨーグルト ★せんべい	○おさつスナック ○牛乳 ★おかし(卵不使用) ★牛乳				

こぼと保育園 離乳食完了期 10月献立表

令和05年10月1日(日)～令和05年10月31日(火)

区分	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ごはん 豚のしょうが焼き ほうれん草とツナのごま和え みそ汁 オレンジ	肉みそうどん トマトサラダ 煮豆 チーズ	豆腐入り親子丼 わかめサラダ みそ汁 バナナ	ごはん かつおカツ ひじきと大豆の煮物 みそ汁 ゼリー	ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 グレープフルーツ	
間食	○乳児用おかし ○牛乳 ★幼児用おかし ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★青菜とじゃこのおにぎり ★麦茶	○乳児用おかし ○牛乳 ★パン ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★ゼリーと果物	○乳児用おかし ○牛乳 ★米粉ケーキ ★牛乳	
区分	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		乳児用カレーライス グリーンサラダ ゼリー	鶏そぼろ丼 ブロッコリーとコーンのサラダ 大豆甘煮 みそ汁 バナナ	ごはん から揚げ 中華サラダ スープ グレープフルーツ	ごはん オープンオムレツ ビーンズサラダ スープ チーズ	ハヤシライス スパゲティーサラダ ゼリー
間食	スポーツの日	○ヨーグルト ★きな粉マカロニ ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★にゅうめん	○乳児用おかし ○牛乳 ★乳児用おかし ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★パン ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★乳児用おかし ★牛乳
区分	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 みそ汁 ゼリー	♪誕生会♪ さつまいもご飯 白身魚フライ ほうれん草と厚揚げのごま和え みそ汁 ぶどう	なすときのこのハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	野菜うどん とうふシューマイ ミニトマトのマリネ バナナ	ごはん 鶏の照り焼き シルバーサラダ スープ チーズ	ケチャップライス ツナサラダ スープ ゼリー
間食	○乳児用おかし ○牛乳 ★乳児用おかし ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★蒸しパン ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★パン ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★ヨーグルト	○乳児用おかし ○牛乳 ★乳児用おかし ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★乳児用おかし ★牛乳
区分	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食	ごはん 納豆 肉じゃが ブロッコリーとミニトマトのおかか和え みそ汁 グレープフルーツ	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	パン 野菜コロッケ マカロニと卵のサラダ スープ バナナ	ミートソーススパゲティ ヨーグルトサラダ スープ チーズ	ごはん シューマイ もやしときゅうりの中華サラダ 玉子スープ ゼリー	ハヤシライス スパゲティーサラダ ゼリー
間食	○乳児用おかし ○牛乳 ★ホットケーキ ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★マカロニのケチャップソテー ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★乳児用おかし ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★塩昆布おにぎり ★麦茶	○乳児用おかし ○牛乳 ★じゃがいも甘煮 ★牛乳	○乳児用おかし ○牛乳 ★乳児用おかし ★牛乳
区分	30(月)	31(火)				
昼食	ごはん 焼き魚(赤魚) 刻み昆布の煮物 みそ汁 ゼリー	乳児用カレー チキンナゲット レタスのごまマヨサラダ オレンジ		【完了期の給食について】 食材の変更や個々の進行状況により献立通りにならないことがありますのでご了承ください。 給食室からのおやつ提供は完了期からとなります。ご家庭で与えているものを見ながら、提供していきます。食材のアンケートは16か月までとらせていただきます。その後は、完了期のアンケートを参考に、ご家庭で食べていないものでも、アレルギーの心配がないものは保護者に確認のもと、給食の献立表と同じものを提供させていただきます。献立上で心配なものはご相談ください。 ご家庭でも色々な食材をお子さんに与えていただけますようご協力ください。		
間食	○乳児用おかし ○牛乳 ★フルーツヨーグルト	○乳児用おかし ○牛乳 ★乳児用おかし ★牛乳				