



令和 5年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

秋の風がふき、過ごしやすい季節となりました。実りの秋と言われるようにキノコや根菜類が美味しく感じられますね。調理する側もとても大好きな季節です。旬のものを取り入れて子ども達に美味しいお給食を提供できるように頑張りたいと思います。

運動会に向け戸外活動も多くなります。朝ごはんはしっかり食べてくるよう心がけましょう。

### 食物繊維をとみましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。

### 七五三の千歳飴

千歳飴は、七五三の祝い菓子として親しまれています。「千歳」には「長い年月」の意味があり、長い飴には「細く長く健康で長生きできるように」という願いが込められています。千歳飴の袋には、「松竹梅」や「鶴亀」の縁起ものが描かれています。

### 子どもと一緒に 食べものクイズ

#### 十三夜に飾るのは？

①栗 ②さつまいも ③かぼちゃ

正解は①。十三夜の別名は「栗名月(くりめいげつ)」「豆名月」と呼ばれ、旬の栗や豆をお供えします。十五夜はいも類の収穫期なので「いも名月」とも呼ばれ、さといもをお供えします。

### 小松菜の白和え

葉物の価格が高くなってきていますが、小松菜は比較的安く仕入れることが出来ます。園では子どもが食べやすいよう少し柔らかめに茹でて提供しています。

\*\*\*材料\*\*\*

小松菜...1束  
人参...1/3本  
豆腐...200g  
☆白すりごま...大さじ2  
☆味噌...大さじ1  
☆砂糖...大さじ1強  
☆めんつゆ...大さじ1

- 豆腐はくずし、キッチンペーパーにくるみザルにいれ、重しをのせ10分ほど水切りします
- 鍋にお湯をわかし、分量外の塩をいれ小松菜を茹で、冷水にとります。
- 人参は細切りにし火が通るまで茹でます
- ☆の調味料を合わせます
- 小松菜の水気をしぼりざく切りにし、茹でた人参、水切りした豆腐、☆の調味料を加え、さっと混ぜ合わせて完成です

### 旬の食材

#### ごぼう

もともとヨーロッパや中国では薬草として用いられており、日本で初めて食用としての栽培が始まりました。食物繊維がたっぷりで腸内環境を整える働きがあるといわれています。皮に香りやうまみ、栄養が含まれているので、よく洗ってむかずに調理しましょう。

### 10月予定献立のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
2日 (月) 運動会リハーサル	ポークカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
3日 (火) 秋季健診	肉じゃが・わかめの酢のもの・豚汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
4日 (水)	マーボー豆腐・春雨サラダ・五目きんぴら・大根と人参の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・大根のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
5日 (木)	さばと大根の煮物・ポイルウインナー・ほうれん草のおひたし・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
6日 (金)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
7日 (土) 運動会	(雨天時) 煮しめ・納豆・ほうれん草のおひたし・そうめん汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
10日 (火)	コロケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・卵スープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
11日 (水) 安全衛生指導 避難訓練	ポークカレー・ポイルスティックサラダ・ジャーマンポテト・豆腐のすまし汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
12日 (木) スイミング さめっこ広場	豆腐ハンバーグ温野菜添え・ほうれん草のなめたけ和え・わかめと油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
13日 (金)	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根のピビンパ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
14日 (土)	おでん・小松菜のなめたけ和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根の甘煮・小松菜のクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
16日 (月) 七五三詣り	炊き込み御飯・レンコンしゅうまい温野菜添え・わかめの酢のもの・えのぎと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳
17日 (火)	唐揚げポイルスティックサラダ添え・茶碗蒸し・わかめスープ・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
18日 (水) 学びの教室	鮭の塩焼きほうれん草おひたし添え・親子煮・若竹汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・玉葱の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
19日 (木) サッカー教室	テリヤキチキンブロックリーとマッシュポテト添え・マカロニサラダ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・大根のペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子
20日 (金) 習字教室	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・卵スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
21日 (土)	鶏と大根の煮物・ほうれん草のおひたし・納豆・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
23日 (月)	厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・ほうれん草のおかか和え・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
24日 (火) マリエント合同避難訓練	人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳
25日 (水) 誕生会	キノコの炊き込みご飯・唐揚げ・フライドポテト・焼きそば・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
26日 (木) スイミング さめっこ広場	れんこんはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	菓子
27日 (金) お月見オープン保育	じゃじゃ麺・ユウリンチ・タコさんウインナー・ほうれん草のなめたけ和え・お月見汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
28日 (土)	マーボー春雨・小松菜の白和え・粉ふきいも・すいとん汁・果物	おかゆ・ほうれん草の白和え風・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	菓子
30日 (月)	春巻き千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・なめこスープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	菓子
31日 (火) ハロウィンオープン保育	肉団子ナポリタン添え・ポイルサラダ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・かぼちゃのペースト・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子

<< 今月の目標 >> 好き嫌いをせずいろいろな食材を食べましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
524kcal	19.5g	15.6g	585kcal	24g	16g