



令和5年

# 10月 きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
2	月	鮭ごまご飯・じゃが芋とちくわの煮物・お浸し・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・ごまビス ・ココアミルク	・クラッカー ・牛乳
3	火	パン・ポテトコロッケ・ツナサラダ・バナナ・麩と青菜のスープ	◎フライビーンズ ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
4	水	パン・鮭とほうれん草のクリームスパゲティー・にんじんシリシリ・オレンジ	◎ツナマヨおにぎり	・ウエハース ・牛乳
5	木	ごまじゃこチャーハン・ポパイサラダ・りんご・吉野汁	◎のり塩ポテト ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
6	金	パン・焼きそば・ギョーザ・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・えびせん ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
7	土	焼き豚チャーハン・野菜サラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ミニドーナツ	・ビスケット
9	月	スポーツの日		
10	火	麦ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・バナナ・大根のみそ汁	・ヨーグルト	・白せんべい ・牛乳
11	水	パン・豆腐団子の中華風煮・切り干し大根とハムの中華サラダ・オレンジ・わかめスープ	◎チーズ昆布おにぎり	・クラッカー ・牛乳
12	木	ご飯・鶏つくね・マカロニサラダ・なし・里芋のみそ汁	◎黒蜜トースト ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
13	金	チキンライス・かぼちゃサラダ・オレンジ・野菜スープ	・ベジタべる ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
14	土	しょうゆスパゲティー・オレンジ・オニオンスープ		・せんべい
16	月	パン・鮭とポテトのカレーマリネ・キャベツとハムのサラダ・オレンジ・イタリアンスープ	◎五平餅	・クラッカー ・牛乳
17	火	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・バナナ・中華風スープ	・ビスケット ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
18	水	パン・スパゲティーソテー・鶏の唐揚げ・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・ポパイスープ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・ウエハース ・牛乳
19	木	ふりかけご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・バナナ・焼き麩のみそ汁	◎じゃが芋餅 ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
20	金	親子丼・和風サラダ・オレンジ・えのきのみそ汁	・サッポロポテト ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
21	土	しらすわかめご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・シューマイ・オレンジ・豆腐のすまし汁	・パウムクーヘン	・ビスケット
23	月	えび天ご飯・じゃが芋とごぼうのサラダ・バナナ・キャベツのみそ汁	・チーズあられ ・ココアミルク	・せんべい ・牛乳
24	火	きのこピラフ・卵サラダ・オレンジ・豆腐のスープ	◎クリームサンド ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
25	水	パン・豆腐のキッシュ・ブロッコリーサラダ・バナナ・コーンポテトスープ	◎大学芋 ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
26	木	ひじきご飯・じゃが芋のそぼろ煮・ごま和え・りんご・豆腐のみそ汁	◎マカロニグラタン ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
27	金	パン・さつま芋の酢豚風・シルバーサラダ・オレンジ・コーン卵スープ	・せんべい ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
28	土	そぼろ混ぜご飯・コロコロサラダ・オレンジ・油揚げのみそ汁	・ポテトチップス	・せんべい
30	月	秋の味覚炊き込みご飯・魚の野菜あんかけ・白菜ののり和え・オレンジ・豆乳みそ汁	◎ガレット ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
31	火	カレーチャーハン・春雨サラダ・なし・ミネストローネ	◎かぼちゃケーキ ・牛乳	・ウエハース ・牛乳



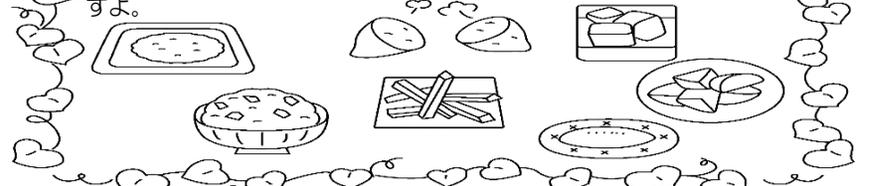
## 実りの秋です

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節をするなどして十分気を付けましょう。

また、秋は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防にも役立つと言われています。美味しい食事と適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

## さつまいも

さつまいもが甘い理由。それは、エネルギーの元になる「でんぷん」が、アミラーゼという酵素のおかげで「糖」に変わるからです。また、さつまいもは食物繊維が豊富で、ビタミンB・C・E、カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCはさつまいも1本でリンゴの5倍以上！従来ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ。



☆0歳児：10/3のフライビーンズは、せんべいに変更します。  
10/16のカレーマリネは、マリネに、カレーチャーハンは、チャーハンに変更します。  
☆未満児：10/16の五平餅は、種実類を抜いた甘みそを付けて食べます。