



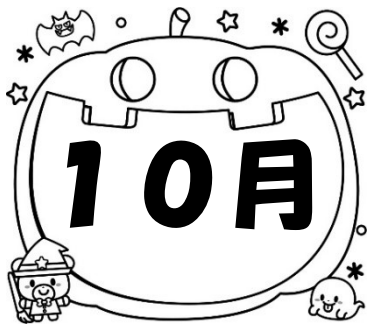
# 10月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
3	月	おせんべい 麦茶	かまめし丼 心のすまし汁 梨	ボンデケーショ 牛乳	鶏肉 ちくわ 油揚げ 卵 豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳	米 粟 油 砂糖 ふ 白玉粉 米粉	ごぼう 人参 たけのこ グリーンピース しいたけ 玉ねぎ えのき 小松菜 梨
4	火	ヨーグルト	大根の味噌煮 ハムサラダ オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	さつま揚げ ツナ 油揚げ 味噌 ハム 豆腐 卵 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 れんこん しめじ きゃべつ きゅうり オレンジ
5	水	バナナ	鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう すまし汁	ホイップサンド 牛乳	鮭 かまぼこ 牛乳	米 マヨネーズ しらす 油 砂糖 ロールパン ごま ホイップクリーム	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ えのき 小松菜
6	木	ビスコ 牛乳	山賊焼き 梅肉和え なめこ汁	バームクーヘン 乳酸飲料	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 乳酸飲料	米 砂糖 油 片栗粉 上新粉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし きゅうり 梅肉 きゃべつ なめこ
7	金	おせんべい 麦茶	荳わかめの煮物 ツナスパサラダ バナナ	ごまトースト 牛乳	荳わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ ツナ 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 サラスパ マヨネーズ 食パン マーガリン ごま	人参 しいたけ きゅうり きゃべつ 玉ねぎ バナナ
11	火	クッキー 牛乳	きのこカレー 小魚サラダ 梨	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 じゃこ 卵 乳酸飲料	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり 梨
12	水	ヨーグルト	粉豆腐煮 うどん汁 バナナ	バターサブシ 牛乳	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 うどん ごま油 小麦粉 バター アーモンドパウダー	きゃべつ 人参 もやし グリーンピース にんにく 玉ねぎ しょうが コーン バナナ
13	木	おせんべい 麦茶	さばのごまみそ焼き 酢の物 かきたま汁	マカロニの安倍川 牛乳	さば 味噌 卵 わかめ ちくわ きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま マカロニ	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり みかん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草
14	金	バナナ	豆腐入りつくね焼き チーズサラダ コンソメスープ	プリン おせんべい	豚肉 豆腐 おから チーズ ベーコン 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 しめじ
17	月	クッキー 牛乳	揚げ餃子 パンサンズー ラーメンスープ	ゼリー おせんべい	豚肉 ハム 卵	米 油 春雨 ごま油 砂糖 中華麺 餃子の皮	きゅうり 人参 みかん きゃべつ ニラ 玉ねぎ
18	火	ヨーグルト	茶碗蒸し風 大豆とわかめのサラダ バナナ	シュガートースト 牛乳	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 大豆 わかめ 牛乳	米 うどん 砂糖 食パン 油 マーガリン	人参 しいたけ ほうれん草 きゃべつ きゅうり バナナ
19	水	ビスコ 牛乳	煮魚 味噌マヨサラダ きのこたっぷり沢煮椀	青菜としらす のおにぎり 麦茶	カレイ ちくわ 味噌 豚肉 じゃこ	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ こんにゃく	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり しいたけ えのき しめじ ごぼう 大根 小松菜
20	木	バナナ	おからのチキンナゲット 昆布和え もずくの味噌汁	ヨーグルト おせんべい	おから スキムミルク 鶏肉 卵 昆布 もずく 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 小松菜
21	金	おせんべい 麦茶	カレーうどん かみかみサラダ りんご	小倉蒸しパン 牛乳	豚肉 さきいか 牛乳	米 うどん 油 小麦粉 小豆 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 大根 きゅうり セロリ りんご
24	月	おせんべい 麦茶	中華丼 切り干し大根のりごまサラダ バナナ	カップケーキ 牛乳	豚肉 えび うずらの卵 ハム のり 卵 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 マヨネーズ ごま 砂糖 小麦粉 マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白 もやし チンゲン菜 たけのこ きゅうり 切り干し大根 きゃべつ バナナ
25	火	ビスコ 牛乳	鮭のパン粉焼き ゆかり和え 鶏ごぼうスープ	フルーツの ヨーグルト和え	鮭 のり 豆腐 わかめ 鶏肉 ヨーグルト	米 マヨネーズ パン粉 油 生クリーム 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 ごぼう チンゲン菜 バナナ みかん 黄桃
26	水	ヨーグルト	鶏肉とさつまいもの甘がらめ みそそうめん汁 りんご	肉まん 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 そうめん	人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 りんご
27	木	クッキー 牛乳	シーチキン五目煮 納豆和え オレンジ	チーズ 果汁	ツナ ちくわ 凍り豆腐 納豆 しらす干し わかめ チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ もやし きゅうり オレンジ
28	金	ビスコ 牛乳	三色丼 りんご 春雨の中華サラダ 豆腐のスープ	クレープ 果汁	卵 鶏肉 鮭 カニカマ わかめ 豆腐	米 砂糖 春雨 油 ごま油	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 りんご
31	月	おせんべい 麦茶	豚肉のアップルソース まぜっこサラダ ABCスープ	かぼちゃドーナツ 乳酸飲料	豚肉 かつお節 じゃこ ベーコン 乳酸飲料	米 油 砂糖 ごま マカロニ 小麦粉	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく 長ねぎ きゃべつ きゅうり きゃべつ かぼちゃ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 511 Kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 16.4 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



# 給食だより

令和4年 9月28日  
阿智村保育園 栄養士



日も短くなり、朝晩は涼しくなり、秋を感じられるようになりました。“食欲の秋”と言われるように、秋は様々な食べ物“旬”を迎えます。旬の美味しいものをたくさん食べて、秋も元気に過ごしたいですね！！

## < 魚食べていますか?? >



「日本人は米を主食として魚食が中心」と言われてきましたが、実際はどうでしょうか？1962年をピークに減り続ける米の消費量とともに、魚食から肉食への移行が進んでいる日本の食卓。

栄養素が豊富な魚は、育ち盛りの子どもたちの食事には欠かせない食材です。魚には、筋肉や血液、骨などの体の重要な組織をつくる良質なたんぱく質が含まれています。そして、骨や歯を作り、筋肉や神経などを調整する作用のあるカルシウムも豊富です。

その他にも、魚の脂を構成する脂肪酸には、脳細胞の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高めるDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。

これからの時期、たくさんの魚が旬を迎えます。秋刀魚、鯖、秋鮭、鰹など。今回は子どもたちも大好きな鮭を使ったレシピを紹介します。

## < 鮭のもみじ焼き >



### < 材料 4人分 >

生鮭	40g×4切
酒	小さじ1
塩	少々
人参	20g
マヨネーズ	大さじ2

※子どもの分量です。

### < 作り方 >

- ① 人参はすりおろし、マヨネーズを混ぜておく。
- ② 鮭には酒と塩をまぶしておく。
- ③ ②の鮭に①のソースをぬり、魚焼きグリルやオーブントースターなどで少しソースに焦げ目がつくくらいまで焼く。

## ～もうすぐ新米の季節です～



保育園の周りの稲も刈り取られ、収穫の時期を迎えています。新米が食べられるのも、七つぐぐぐぐね。

## ご飯はをたくさん噛むと甘くなるのはなぜ？



食べものをよく噛むと、だ液がたくさん出ます。

ご飯を食べると、そのだ液と、ご飯に含まれている「デンプン」が混ざり合うことで、「デンプン」が「ブドウ糖」(糖質のひとつ)に分解されます。噛めば噛むほど「ブドウ糖」が口の中で増えるので、だんだんと甘く感じるようになります。

また、ご飯は“粒食”と言われ、咀嚼力をアップするのに最適な食材です。ご飯をよく噛んで食べることで消化・吸収しやすくなるとともに、顎や筋肉の動きが脳に良い刺激を与えてくれます。そして、よく噛んで食べることでのご飯はお腹がすきにくいというメリットがあるので、朝食にもぴったりな食材とも言えます。

## ごはんの優秀な相棒「お味噌汁」！！



近年、ご飯を食べると太るという考え方が広まり、ご飯を食べることを控える人が増えてきました。ご飯は確かに糖質を多く含んでいますが、実は糖質だけでなく、たんぱく質源にもなる、優秀な食材です。ご飯に含まれるたんぱく質は、お味噌汁と一緒に食べることで、100点満点になります。日本古来からのご飯とお味噌汁の組み合わせには、ちゃんと意味があったのですね。また、お味噌汁の中に野菜をたくさん入れることで、野菜の栄養素をあますことなく食べることができます。忙しい朝にご飯と具たくさんのお味噌汁はぴったりですね！！

新米の季節に美味しいお米を存分に味わってみましょう！！

