

10月の行事・予定こんだて いたやど小規模保育園ことり

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 鉄分アップDAY	5
	<ul style="list-style-type: none"> *親子丼 *春雨サラダ *みそ汁 ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *麻婆豆腐 *わかめとツナのサラダ *卵スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鮭ときのこのバター醤油焼き *磯香和え *みそ汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *すき焼き煮 *キャベツのごまサラダ *みそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> *炒飯 *もやしのナムル *中華スープ
	≪鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ハム、ごま≫ ≪じゃがいも、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪わかめ、ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ≫ ≪卵、えのき、長ねぎ≫	≪鮭、しめじ、エリンギ、えのき≫ ≪小松菜、ほうれん草、もやし、のり≫ ≪油揚げ、玉ねぎ、ごぼう≫	≪牛肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、グリーンピース≫ ≪キャベツ、もやし、きゅうり、人参、ごま≫ ≪さつま芋、大根、玉ねぎ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ごま≫ ≪えのき、長ねぎ、玉ねぎ≫
	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆もものカップケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆おふラスク 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
7	8 鉄分アップDAY	9	10	11 カミカミDAY	12
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さばの味噌煮 *塩昆布のサラダ *すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> *カレーライス ・ゆで卵 *オーロラサラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン *カレイのマヨチーズ焼き *青のりポテト *フレンチサラダ *コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *切干大根の中華和え *もずくスープ ・柿 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *肉じゃが *ごぼうサラダ *みそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> *牛丼 *みそ汁 ・バナナ
≪さば、玉ねぎ≫ ≪キャベツ、人参、小松菜、もやし、塩昆布≫ ≪木綿豆腐、長ねぎ、人参≫	≪牛肉、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶≫ ≪キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン≫	≪カレイ、玉ねぎ、チーズ≫ ≪じゃが芋、青のり≫ ≪ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ハム≫ ≪エリンギ、白菜、コーン≫	≪厚揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、チンゲン菜≫ ≪切干大根、人参、きゅうり、もやし、ハム≫ ≪もずく、玉ねぎ、えのき≫	≪牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん≫ ≪ごぼう、ツナ、人参、枝豆、コーン、ごま≫ ≪油揚げ、玉ねぎ、卵、わかめ≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪さつま芋、人参、玉ねぎ、白菜≫
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆ふかし芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆きな粉おはぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆バナナケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
14	15	16 野菜もりもりDAY	17	18	19
スポーツの日 	<ul style="list-style-type: none"> *ごはん *鮭の塩焼き *おひたし *ひじきの煮物 *豚汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *豚肉チャプチェ *さっぱりサラダ *わか玉スープ ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鯛の和風あんかけ *さつまいもサラダ *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> *他人丼 *スパゲティサラダ *みそ汁 ・バナナ 	運動会 
	≪鮭≫ ≪もやし、ほうれん草≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、さやいんげん≫ ≪豚もも肉、大根、人参、まいたけ、ごぼう、板こんにゃく≫	≪豚もも肉、春雨、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、ごま≫ ≪キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、きゅうり、のり≫ ≪わかめ、卵、長ねぎ、≫	≪鯛、人参、玉ねぎ、ピーマン≫ ≪さつまいも、玉ねぎ、人参、枝豆、ハム≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、人参≫	≪牛肉、卵、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ≫ ≪スパゲティ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム≫ ≪じゃがいも、油揚げ、えのき≫	
	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆ジャムサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・元気ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョア ・お菓子 	

月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26
・ごはん *さわらの味噌マヨ焼き *おかか和え *じゃこサラダ *すまし汁	*中華丼 *ビーフンサラダ *わか玉スープ ・オレンジ	・ロールパン *ハンバーグ ・ミニトマト、ブロッコリー *マカロニサラダ *千切り野菜スープ ・梨	・ごはん *カレイの煮つけ ・煮卵 *スタミナ納豆 *みそ汁 *バナナ	・ごはん *鶏の唐揚げ ・キャベツ *卵サラダ *みそ汁 ・オレンジ	*和風スパゲティ *コールスローサラダ ・バナナ
≪さわら≫ ≪白菜、人参、かつお節≫ ≪ちりめんじゃこ、わかめ、玉ねぎ、人参、キャベツ、枝豆≫ ≪大根、木綿豆腐、青ねぎ≫	≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、干しいたけ≫ ≪ビーフン、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン、ハム≫ ≪わかめ、卵、しめじ≫	≪鶏ひき肉、、人参、玉ねぎ、れんこん、木綿豆腐≫ ≪マカロニ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン≫ ≪キャベツ、もやし、えのき≫	≪カレイ≫ ≪納豆、鶏ひき肉、小松菜、白菜、人参、玉ねぎ≫ ≪里芋、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪鶏もも肉≫ ≪卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、枝豆≫ ≪しめじ、玉ねぎ、木綿豆腐≫	≪鶏むね肉、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき≫ ≪キャベツ、人参、きゅうり、ツナ≫
・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆鮭とチーズのおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子
28	29	30	31		
	野菜もりもりDAY	野菜もりもりDAY			
・ごはん *さばの照り焼き *かぼちゃのごま和え *きんぴらごぼう *かき玉汁	・ごはん *厚揚げ八宝菜 *ささみとひじきのサラダ *きのこスープ ・りんご	*野菜たっぷりラーメン *大根サラダ ・バナナ	♪ハロウィンメニュー★ *コーンピラフ *ビーフンチュー *シーザーサラダ ・オレンジ		
≪さば≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪卵、大根、青ねぎ≫	≪豚肩ロース、厚揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、チンゲン菜、干しいたけ≫ ≪ひじき、ささみ、卵、人参、きゅうり、玉ねぎ≫ ≪しめじ、えのき、エリンギ、長ねぎ≫	≪中華麺、豚もも肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、きくらげ、コーン≫ ≪大根、人参、ブロッコリー、ハム、かつお節、ごま≫	≪コーン、玉ねぎ≫ ≪牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、マッシュルーム、グリーンピース、食パン≫ ≪キャベツ、ブロッコリー、水菜、人参、食パン≫		
・牛乳 ・バナナ ・お菓子	・牛乳 ☆スイートポテト	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆かぼちゃのチーズケーキ		

 給食室より 

・栄養強化のため「ジョア」「元気ヨーグルト」を月に一回取り入れています。
 ※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。



きゅうしょくだより

いたやと小規模保育園 ことり 令和6年9月30日

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。

たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう♪

旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成に繋がります。

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、
朝3：昼3：間1：夕3の
割合が望ましいとされています。
また、決まった時間に食べることで、
体内リズムが整います。
特に朝食をとると、寝ている間に下が
った体温を高める働きがあり、1日を
元気に過ごすことができます。
また、間食のおやつは子どもの楽しみ
でもあります😊
100～200kcalを目安に、
なるべく栄養になるものを用意しま
しょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

◆赤色群◆

主に主菜。たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群◆

主に主食。糖質・脂質（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群◆

主に副菜。ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



今が旬！さつまいもを食べよう！

さつまいもの収穫時期は8月頃から11月くらいまでありますが、採れたてより2、3ヵ月貯蔵した方が甘くなります。

だから10月の今が美味しい季節！！

そんなさつまいもには栄養がたくさんあります！

- ビタミンC【風邪の予防、疲労の回復、肌荒れ防止】
- 食物繊維【便秘改善】
- カリウム【高血圧、むくみ防止】
- ビタミンB1【疲労回復、脳と神経を正常に保つ】
- ビタミンB2【皮膚の健康と体の成長を助ける】

カリウム、ビタミンB、Cは水に溶けやすいので、お味噌汁などに入れてお汁ごと食べると栄養を無駄なくとることができます☆



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。

さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



ツナとなめたけの炊き込みごはん

缶詰と瓶詰でできる炊き込みご飯です。
お米の美味しい季節に、手軽に炊き込みご飯を味わいましょう♪

<材料>

- ・米 2合
- ・水 2合の目盛り分
- ・なめたけ 1瓶 (120g)
- ・ツナ缶 1缶 (70g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 米を研ぎ30分ほど浸水させる。
- ② ①になめたけ、ツナ缶(汁ごと)と醤油をいれる。
- ③ 炊飯器で通常モードで炊く。
- ④ 炊きあがったら底からよく混ぜてできあがり!

ツナ缶は水煮でもオイル煮でも
どちらもおいしくできます♪



りんごのパウンドケーキ

<材料 (18cmパウンド1台分)>

【りんごフィリング】

- ・りんご 1/2個
- ・グラニュー糖 小さじ1
- ・本みりん 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ2

【パウンドケーキ生地】

- ・無塩バター 100g
- ・グラニュー糖 85g
- ・卵 2個
- ・薄力粉 110g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・本みりん 大さじ2

<作り方>

【りんごフィリング】

- ① りんごは皮をむき、小さめのサイコロ状に切る。
- ② 耐熱容器に3つの調味料を入れ、①を入れラップをせずに600wの電子レンジで6分加熱し、粗熱をとる。

【パウンドケーキ生地】

- ① 無塩バター、グラニュー糖を入れ白っぽくなるまでハンドミキサーで混ぜる。
- ② 卵1個を加え、グラニュー糖が完全に溶けるまでしっかり混ぜる。残りの卵も入れふんわりするまで混ぜ、泡立てる。
- ③ 粉をふるって粉気がなくなるまで混ぜる。
- ④ 冷ましておいたりんごフィリングと本みりんを加え、さらに混ぜる。
- ⑤ 型に生地を流しいれ、ゴムベラなどで表面を整え、170℃のオーブンで約45分焼き、竹串などで刺して生地がついてこなければ完成☆