



木の実保育園

		/ 用 同 E		برہ (
日付	献立名	おやつ	対トカになるため	材料名 血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)	補食
15	ご飯 鮭の幽庵焼き コールスローサラダ 豆腐とわかめの澄まし汁 バナナ	(©は10時,Oは午後おやつ) ②牛乳 ○おふラスク ○牛乳	熱と力になるもの 米、三温糖、マヨドレ、 押麦、〇三温糖、〇焼心	◎牛乳、さけ、木綿豆	体の調子を整えるもの バナナ、キャベツ、にん じん、ねぎ、生わかめ、 もやし、レモン果汁	ゆかりおにぎり
16 30	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 大根と小松菜の味噌汁 みかん	◎牛乳 ○プレーンケーキ ○牛乳		揚げ、白みそ、赤みそ、 いわし(煮干し)、〇脱脂 粉乳、〇バター、〇牛乳	みかん、たまねぎ、だい こん、にんじん、ピーマ ン、こまつな、しょうが	おかかおにぎり
金 17 31	★チキンポテトバーガー かぶのスープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト○中華おこわ○牛乳	も、パン粉、マヨドレ、 小麦粉、油、マーガリ ン、三温糖、〇もち米、 〇油、〇米、〇ごま油、 〇三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね 肉、ベーコン、○豚ひき 肉、○牛乳	グレーブフルーツ、か ぶ、たまねぎ、きゅう り、かぶ・葉、にんじ ん、〇干ししいたけ、〇 しょうが、〇にんじん、 〇たけのこ	ジャム入り ホットケーキ
+	ケチャップチキンライス キャベツスープ オレンジ	◎牛乳○焼き菓子○せんべい○牛乳	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛 乳	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、セ ロリー、コーン缶、ピー マン	
月 20	さんまのかば焼き丼 キャベツののり和え さつま汁 グレープフルーツ	◎牛乳○高野豆腐のきなこミルク○麦茶	米、さつまいも、小麦 粉、油、板こんにゃく、 三温糖、押麦、〇三温糖	脱脂粉乳、〇バター、〇 きな粉、〇凍り豆腐、〇 牛乳	グレープフルーツ、キャ ベツ、にんじん、だいこ ん、ねぎ、ごぼう、焼き のり	わかめおにぎり
	ご飯 ささみの七味焼き ほうれん草の納豆和え きのこの味噌汁 みかん	◎ヨーグルト ○ちんすこう ○牛乳	米、押麦、油、〇三温 糖、〇小麦粉、〇油、〇 黒糖	◎ヨーグルト、鶏ささ 身、挽きわり納豆、白み そ、赤みそ、いわし(煮干 し)、かつお節、○牛乳	みかん、ほうれんそう、 えのきたけ、ねぎ、しめ じ、にんじん、しょうが	ゆかりおにぎり
	スパゲティ ナポリタン 野菜スープ 柿	◎牛乳○マーラカオ○牛乳	スパゲティー、じゃがい も、油、三温糖、〇ホットケーキ粉、〇三温糖	◎牛乳、ベーコン、粉 チーズ、○牛乳	かき、たまねぎ、ピーマン、こまつな、にんじん	ホットケーキ
木 23	★カレーライス みかんサラダ バナナ	◎牛乳○あんバターサンド○牛乳	小麦粉、三温糖、マーガ リン、油、〇食パン	〇牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶、りんご	おかかおにぎり
全	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとしらすのサラダ ★キャベツとえのきのすまし汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○スイートポテト ○牛乳	ロールパン、三温糖、ごま油、〇片栗粉、〇さつまいも、〇三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも 肉、かつお節、しらす干 し、○黒ごま、○生ク リーム、○バター、○牛 乳	グレープフルーツ、ブ ロッコリー、キャベツ、 えのきたけ、マーマレー ド	ジャム入り ホットケーキ
土	鶏丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 みかん	◎牛乳○焼き菓子○せんべい○牛乳	三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、白み そ、赤みそ、いわし(煮干 し)、○牛乳	ベツ、グリンピース、焼 きのり	
27	ごまご飯 酢豚 チンゲン菜スープ 柿	◎牛乳○マカロニきな粉○牛乳	糖、押麦、片栗粉、油、 ごま油、〇マカロニ、〇 三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、黒ごま、○きな粉、○牛乳	かき、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、ピーマン、干ししいたけ、しょうが	わかめおにぎり
火	肉味噌めん 野菜炒め オレンジ	◎ヨーグルト ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	焼きそばめん、三温糖、 片栗粉、油、〇米	◎ヨーグルト、豚ひき 肉、ベーコン、赤みそ、 ○牛乳	オレンジ、キャベツ、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、〇きゅうり、〇レモン果汁	ホットケーキ

- *3歳未満児は朝おやつの提供があります。
- *★は各クラスのリクエストになります。
- *今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー $445 \, k \, c \, a \, l$ 、たんぱく質 $19.6 \, g$ (幼児) エネルギー $561 \, k \, c \, a \, l$ 、たんぱく質 $24.4 \, g$

- *材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
- *補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。
- *8日はうさぎ組・こうま組は芋ほり遠足です。



10月の食育 みて!さわって!やってみよう!

7日・・・・ほうれん草の納豆和え作りをみてみよう(1才) 9日・・・・さつまいもの皮を剥いてみてみよう(5才)

10日・・・スイートポテト作り(幼児)

21日・・・・ほうれん草の納豆和え作りをみてみよう(2才)



食育馆品别



2025年10月 木の実保育園

> 栄養士 成岡 彩香

実りの秋、食欲の秋です。一年中で、食べ物が一番おいしい季節です。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要な ことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



10月献立おすすめレシピ

さんまのかば焼き丼

▶材料

<u>(大人2人・子供1人分)</u>

400g

└さんま(3枚おろし)2匹

小麦粉 30g

油(揚げ油) 適量

★醤油 25g

★砂糖 20g

★みりん 10g I 45g |

◆作り方

①★の調味料を合わせて加熱し、夕レを作る。

②フライパンに油を熱し、さんまに小麦粉をまぶして揚げる。

③①のタレに②のさんまをサッとくぐらせる。



◎さんまの代わりにいわしなどでも作れます。

◎タレを漬ける時間を延ばすことで味の濃さを調整できます。

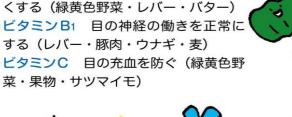


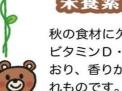
目に良い食べ物は?



10月10日は目の愛護デー。目の健康の ために良い食べ物を食事にとり入れて、目 を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚 に含まれる DHA やブルーベリーのアント シアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良
- ●ビタミンB1 目の神経の働きを正常に
- ●ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野





秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んで おり、香りが良く、どんな料理にも合う優 れものです。キノコを食べることで、便通 も良くなります。また、キノコはカリウム が多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると もいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に 豊富。歯ざわり抜群!
- ●エノキタケ➡精神安定に効果的な天然ア ミノ酸のギャバが豊富













