

10がつきゅうしょくだより

暑さも落ち着き過ごしやすい日々が多くなってきました。
たくさん体を動かし、お腹を空かせて、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。
みんなが収穫したさつまいも、きのこや新米などたくさんの秋の味覚が登場します。

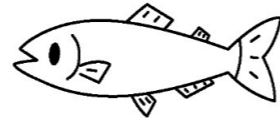


10月10日は【目の愛護デー】

10を二つ並べて横にすると目が並んでいるように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。
携帯電話やスマートフォン、パソコン、ゲームなど目を多く使う現代人にとって、目を守ることは大切なこととなっています。そこで食べ物のパワーで目を守る方法をご紹介します。

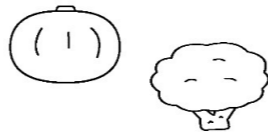
10月10日は目によい食材をたっぷり使用した献立です。

【 鮭のパン粉焼き 】 アスタキサンチン



鮭には、紫外線などから体を守る「アスタキサンチン」がたくさん含まれています。
目は、紫外線だけでなくパソコンやスマートフォン、ゲーム機などのブルーライトにもさらされています。
そんな光障害から目を守る働きがあります。また、アスタキサンチンは目の奥の栄養の届きにくい細部まで入り込むことができるため、目の疲れをとる働きがあります。

【 ゆでブロッコリー、かぼちゃのクリーム煮、牛乳 】 ビタミン類



ブロッコリーやかぼちゃなどの緑黄色野菜には「ビタミンA」がたくさん含まれています。
私たちがものを見る時、目の中では「ロドプシン」という物質がはたらきます。
ビタミンAはこのロドプシンの材料として使われているので、足りなくなると、目が見えづらくなります。
またキャベツやきゅうりなどの淡色野菜には、目の毛細血管を強くする「ビタミンC」が。案外知られていませんが牛乳には「ビタミンB2」が多く含まれています。

【 ブルーベリージャム 】 アントシアニン

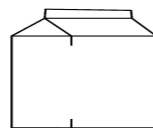


アントシアニンは目の中でロドプシンを作るのを助けたり、血管を強くしたりして私たちの目を元気にしてくれます。アントシアニンはブルーベリーやなすなど紫色の食材によく含まれています。

10月は【3R推進月間】です！

- ①リデュース(減らす) 食べ残しや買い過ぎによる食べ物の無駄を減らしましょう
- ②リユース(また使う) 使い捨てを減らし繰り返し使えるものを取り入れましょう
- ③リサイクル(再生・利用する) 食品の包装や容器などは洗って資源ごみにしましょう

優先順位がありこの順番で考えたり行動したりすることが大切です。



3R

令和5年10月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

| | 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) |
|---------|--|--|---|---|---|-------|
| 午前(未満児) | ヨーグルト | 手作りゼリー | 麦茶 せんべい | なし | 柿 | せんべい |
| 昼食 | ・ごはん ・なすの柳川風煮 ・ピーマン炒め ・牛乳 | ・ごはん ・魚のさっぱり煮 ・だいこんごま炒め ・みそ汁 | ・ごはん ・揚げ鶏の甘辛和え ・はるさめサラダ ・牛乳 | ・ごはん ・豆腐のチーズ焼き ・ごぼうのかみかみ サラダ ・みそ汁 | ・ごはん ・野菜と肉の卵炒め ・チリコンカン ・牛乳 | 作品展 |
| | 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(土) |
| 午前(未満児) | | 麦茶 せんべい | ヨーグルト | りんご | 麦茶 食パンラスク | せんべい |
| 昼食 | 体育の日 | 【目の愛護デー献立】 ・食パン ・ブルーベリージャム ・鮭のパン粉焼き ・ゆでブロッコリー ・かぼちゃクリーム煮 ・牛乳 | ・ごはん ・卵焼き ・れんこんサラダ ・みそ汁 | ・ごはん ・魚の甘酢あんかけ ・さつまいもの レモン煮 ・牛乳 | ・ごはん ・高野豆腐の から揚げ ・おかか和え ・みそ汁 | |
| | 16(月) | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) |
| 午前(未満児) | なし | 牛乳 せんべい | 麦茶 ふかしもち | ヨーグルト | 柿 | せんべい |
| 昼食 | ・ごはん ・スナックレバー ・五目春雨煮 ・牛乳 | ・ごはん ・納豆和え ・さつまいも金平 ・みそ汁 | ・秋のきのこカレー ・柿なます ・牛乳 | ・ごはん ・魚のもみじ揚げ ・小松菜と 切干大根のお浸し ・みそ汁 | ・ごはん ・ツナと豆腐の 中華煮 ・ひじきナムル ・牛乳 | |
| | 23(月) | 24(火) | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) |
| 午前(未満児) | バナナ | 麦茶 チーズ | 麦茶 せんべい | ヨーグルト | りんご | せんべい |
| 昼食 | ・ごはん ・すき焼き煮 ・ごま和え ・牛乳 | ・ごはん ・魚のみそバター煮 ・キャベツの甘酢炒め ・みそ汁 | ・ごはん ・がんとどきの洋風煮 ・さつまいもサラダ ・牛乳 | ・ごはん ・魚の紅葉焼き ・酢の物 ・みそ汁 | 【誕生会】 ・スパゲッティ ミートソース ・秋野菜のスープ煮 ・牛乳 ・手作りモンブラン | |
| | 30(月) | 31(火) | 旬の食材クイズ | | | |
| 午前(未満児) | バナナ | ヨーグルト | かぼちゃはどこにできるでしょう？ | | | |
| 昼食 | ・ごはん ・生揚げのカレー 炒め ・さつま煮 ・牛乳 | 【ハロウィン献立】 ・ごはん ・おぼけしゅうまい ・かぼちゃサラダ ・かきたま汁 | 1. 土の中 2. 土の上 3. 木にできる | | | |
| | | |    | | | |

★ 献立が変更になる場合があります。



献立表

2023/10月

| 日付 | 献立 | エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児 | 材料名 | | | 午前おやつ |
|-----------|--|---|---------------------------------------|--|---|---------------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 2 (月) | ごはん なすの柳川風煮 ビーフン炒め 牛乳 | 419(361) 16.7(13.6) 10.8(8.7) 0.9(0.7) | 米・油・ごま油 ○薄力粉 ○三温糖 ○ベーキングパウダー | えび・いか・豚肉・卵 牛乳 ●ヨーグルト | なす・ごぼう・たまねぎ キャベツ・チンゲン菜 にんじん ○りんご | ●ヨーグルト ○りんごの 蒸しパン |
| 3 (火) | ごはん 魚のさつぱり煮 だいこんのごま炒め みそ汁 | 423(368) 14.1(11.8) 14.7(11.8) 1.1(0.9) | 米・三温糖・油 ●三温糖 | さんま(未→白身魚) いりごま・油揚げ 煮干だし ●粉ゼラチン | にんにく・しょうが・にんじん だいこん・かぼちゃ・長ネギ | ●手作りゼリー ○せんべい |
| 4 (水) | ごはん 揚げ鶏の甘辛和え はるさめサラダ 牛乳 | 465(409) 17.4(14.4) 13.3(12.1) 0.9(0.8) | 米・三温糖 片栗粉・じゃが芋 春雨・油 ○米 | 鶏むね肉・卵・いりごま 牛乳 ○ごま | しょうが・グリーンピース きゅうり・キャベツ | ●麦茶 ●せんべい ○ごまおにぎり |
| 5 (木) | ごはん 豆腐のチーズ焼き ごぼうのかみかみサラダ みそ汁 | 418(382) 14.1(14.3) 15.9(12.8) 1.0(1.0) | 米・油 マヨネーズ | 豆腐・ピザ用チーズ 油揚げ・煮干だし ごま | ごぼう・にんじん こまつな・だいこん わかめ ●なし | ●なし ○せんべい |
| 6 (金) | ごはん 野菜と肉の卵炒め チリコンカン 牛乳 | 475(410) 21.3(17.2) 14.3(11.5) 0.8(0.6) | 米・油 | 豚肉・卵・大豆・牛乳 | しいたけ・にんじん キャベツ・もやし・ピーマン たまねぎ・トマトピューレ ●柿 | ●柿 ○せんべい |
| 10 (火) | 食パン・ブルーベリージャム 鮭のパン粉焼き ゆでブロッコリー かぼちゃクリーム煮・牛乳 | 471(414) 25.7(21.0) 16.5(14.6) 1.8(1.5) | 食パン・パン粉 マヨネーズ 油・薄力粉 ○米 | 鮭・鶏むね肉・牛乳 スキムミルク | ブロッコリー・にんじん たまねぎ・かぼちゃ | ●麦茶 ●せんべい ○ゆかり おにぎり |
| 11 (水) | ごはん 卵焼き れんこんサラダ みそ汁 | 371(344) 13.8(14.1) 9.8(8.0) 1.0(1.0) | 米・三温糖・油 ごま油 ○さつまいも ○三温糖 | 卵・いりごま・豆腐 煮干だし ●ヨーグルト ○牛乳・卵 | れんこん・キャベツ きゅうり・にんじん だいこん・なめこ | ●ヨーグルト ○スイート ポテト |
| 12 (木) | ごはん 魚の甘酢あんかけ さつまいものレモン煮 牛乳 | 467(401) 15.9(12.8) 9.6(7.8) 0.7(0.6) | 米・片栗粉・油 三温糖・さつまいも | たら・牛乳 | たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン しいたけ・レモン汁 ●りんご | ●りんご ○せんべい |
| 13 (金) | ごはん 高野豆腐のから揚げ おかか和え みそ汁 | 365(389) 12.0(12.4) 10.5(11.4) 1.0(1.2) | 米・片栗粉・油 ●食パン ●グラニュー糖 ●バター | 高野豆腐・かつお節 油揚げ・煮干だし | ほうれん草・もやし コーン・にんじん キャベツ | ●麦茶 ●食パンラスク ○せんべい |
| 16 (月) | ごはん スナックレバー 五目春雨煮 牛乳 | 483(412) 16.6(13.5) 12.6(10.2) 1.3(1.0) | 米・片栗粉・油 さつまいも 三温糖・春雨 | 豚レバー・卵・牛乳 | しょうが・ほうれん草 キャベツ・たまねぎ しいたけ・ニラ | ●なし ○せんべい |
| 17 (火) | ごはん 納豆和え さつまいもの金平 みそ汁 | 378(393) 13.2(13.7) 7.5(10.4) 1.5(1.4) | 米・油・さつまいも ○バター | 納豆・しらす干し・ごま 油揚げ・煮干だし ●牛乳 | ピーマン・たまねぎ にんじん・ほうれん草 | ●牛乳 ●せんべい ○コーンバター おにぎり |
| 18 (水) | 秋のきのこカレー 柿なます 牛乳 | 415(398) 13.7(11.6) 8.5(6.9) 1.3(1.1) | 米・バター 三温糖 ●さつまいも | 鶏むね肉・スキムミルク 牛乳 | しいたけ・まいたけ ぶなしめじ・コーン・きゅうり たまねぎ・にんじん・大根 グリーンピース・かき | ●麦茶 ●ふかしいも ○せんべい |

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児 | 材料名 | | | 午前おやつ |
|-----------|--|---|---------------------------------------|---|---|------------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 19 (木) | ごはん 魚のみじ揚げ 切干大根おひたし みそ汁 | 422(384) 17.3(16.9) 13.5(10.9) 1.3(1.2) | 米・薄力粉・油 三温糖 ○食パン ○いちごジャム | ししゃも(1歳児→タラ) 卵・すりごま・豆腐 油揚げ・煮干だし ●ヨーグルト | にんじん・青のり・切干大根 小松菜・なす | ●ヨーグルト ○ジャムサンド |
| 20 (金) | ごはん ツナと豆腐の中華煮 ひじきナムル 牛乳 | 398(349) 14.9(12.1) 10.8(8.7) 1.2(1.0) | 米・油・片栗粉 三温糖 | 豆腐・ツナ・牛乳 | たまねぎ・にんじん・ニラ しょうが・にんにく・ひじき キャベツ・きゅうり ●柿 | ●柿 ○せんべい |
| 23 (月) | ごはん すき焼き煮 ごま和え 牛乳 | 407(368) 15.6(13.0) 10.6(8.5) 0.9(0.7) | 米・油・三温糖 しらたき ○さつまいも ○三温糖・薄力粉 | 豚肉・焼き豆腐 すりごま・牛乳 | にんじん・白菜・長ネギ えのきたけ・ほうれん草 ごぼう・れんこん・大根 | ●バナナ ○さつまいも風 |
| 24 (火) | ごはん 魚のみそバター煮 キャベツの甘酢炒め みそ汁 | 366(343) 16.8(16.9) 8.8(10.9) 0.9(1.2) | 米・三温糖・バター | 鮭・豆腐・煮干だし ●チーズ | キャベツ・ニラ・もやし にんじん・しめじ ほうれん草 | ●麦茶 ●チーズ ○せんべい |
| 25 (水) | ごはん がんとどきの洋風煮 さつまいもサラダ 牛乳 | 476(418) 14.9(12.4) 15.6(13.9) 1.1(1.0) | 米・さつまいも マヨネーズ ○米 | がんもどき・ハム ウィンナー ○かつお節 | はくさい・ブロッコリー にんじん・しめじ・ きゅうり・干しブドウ | ●麦茶 ●せんべい ○おかか おにぎり |
| 26 (木) | ごはん 魚の紅葉焼き 酢の物 みそ汁 | 370(342) 17.0(16.6) 8.2(6.7) 0.9(0.9) | 米・マヨネーズ じゃがいも ○マカロニ ○マヨネーズ | たら・豆腐・煮干だし ●ヨーグルト ○かつお節 | にんじん・コーン・青菜 もやし・刻みのり・わかめ | ●ヨーグルト ○マカロニ お好み焼き |
| 27 (金) | スパゲッティミートソース 秋野菜のスープ煮 牛乳 手作りモンブラン | 433(391) 15.8(13.0) 11.6(9.9) 1.8(1.4) | スパゲッティ・油 さつまいも カステラ | 豚ひき肉・牛乳 ホイップクリーム | たまねぎ・にんじん ホールトマト缶・はくさい れんこん・ブロッコリー 大根 ●りんご | ●りんご ○せんべい |
| 30 (月) | ごはん 生揚げのカレー炒め さつまいも 牛乳 | 437(393) 15.5(13.0) 11.8(9.6) 1.0(0.8) | 米・油・三温糖 さつまいも さといも | 生揚げ・鶏肉・油揚げ 煮干だし・牛乳 | コーン・にんじん グリーンピース・ごぼう 長ネギ ●バナナ | ●バナナ ○せんべい |
| 31 (火) | ごはん おぼけしゅうまい かぼちゃサラダ かきたま汁 | 434(394) 16.2(16.0) 12.2(9.9) 1.0(0.9) | 米・しゅうまい皮 マヨネーズ ○米 | 豚ひき肉・ハム・卵 豆腐・煮干だし ●ヨーグルト ○ツナ | たまねぎ・しょうが・かぼちゃ きゅうり・ほうれん草 にんじん | ●ヨーグルト ○ツナ おにぎり |

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

| 1～2歳児(未満児) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分g |
|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 1日当たりの摂取基準 男 | 1000 | 20～50 | 22～33 | 3.0未満 |
| 女 | 900 | 23～45 | 20～30 | 3.0未満 |
| 当園での目標量 | 379 | 15.7 | 10.5 | 1.2 |
| 月平均 | 374 | 13.2 | 9.8 | 0.9 |
| 3～5歳児(以上児) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分g |
| 1日当たりの摂取基準 男 | 1300 | 32～65 | 28～43 | 3.5未満 |
| 女 | 1250 | 31～62 | 27～41 | 3.5未満 |
| 当園での目標量 | 407 | 16.8 | 11.2 | 1.1 |
| 月平均 | 423 | 16.1 | 11.8 | 1.1 |

旬の食材クイズの答え

2. 土の中にできる かぼちゃは7月から12月が旬の野菜です。そんなかぼちゃの実は1つの苗から5～6個できます。