

# 給食だより

実りの秋、食欲の秋がやってきました。食べ物の旬を知って、その恵みを味わうことは、子どもの豊かな感性や味覚形成につながりますよ。「旬」というのは、その食材を最もおいしく食べられる時期のことをいいます。旬は、味だけでなく栄養価が高くなる食材が多いので、積極的にとり入れて実りの秋を過ごしてみてくださいね。

## 栄養素たっぷりのキノコ

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たものです。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

## ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

Let's  
Cooking

## かぼちゃパイ

【材料】10 個分

- ・かぼちゃ 200g ・牛乳 25g
- ・砂糖 25g ・餃子の皮 10 枚
- ・マーガリン 20g

【作り方】

- ①かぼちゃはサイコロに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱し、温かいうちにつぶします。
- ②①に砂糖・マーガリン・牛乳を入れよく混ぜます。
- ③餃子の皮にあんを包んで、トースターでいい焼き色が付いたら出来上がりです。

☆ポイント☆

砂糖とマーガリンは常温に戻しておくとしぼりやすくさらに滑らかなあんになります。  
かぼちゃの代わりにさつまいもでも美味しくできますよ◎

… たべものなぞなぞ …

ごはんをたくさんたべると  
でてくるパイってなあに?



# 離乳食メニュー



10月前半

牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
1	火	野菜ペースト(20g) にんじん 白菜	おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
			カレイ にんじん 白菜 小松菜	にんじん 白菜 小松菜	カレイ にんじん 白菜 小松菜	コーン 白菜 小松菜
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	みそ 昆布だし
2	水	キャベツ にんじん	鶏肉 キャベツ きゅうり にんじん	キャベツ 白菜 にんじん	鶏肉 キャベツ きゅうり にんじん	コーン 白菜 にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
3	木	豆腐 玉ねぎ	鶏肉 いんげん じゃがいも にんじん	豆腐 玉ねぎ 白菜	豚肉 いんげん じゃがいも にんじん	コーン 豆腐 白菜
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	みそ 昆布だし
4	金	じゃがいも にんじん	鶏肉 大根 ほうれん草 にんじん	じゃがいも ほうれん草 にんじん	鶏肉 大根 ほうれん草 にんじん	もやし じゃがいも にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
5	土	玉ねぎ にんじん	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ほうれん草 にんじん	豚肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ほうれん草 にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
6	日					
7	月	白菜 にんじん	鶏肉 白菜 にんじん 玉ねぎ	白菜 にんじん 玉ねぎ	豚肉 白菜 にんじん 玉ねぎ	もやし にんじん 玉ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
8	火	じゃがいも ブロッコリー	鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	じゃがいも ブロッコリー にんじん	鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	じゃがいも ブロッコリー にんじん
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
9	水	にんじん 玉ねぎ	カレイ いんげん にんじん 玉ねぎ	なす にんじん 玉ねぎ	カレイ いんげん にんじん 玉ねぎ	コーン なす 玉ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	みそ 昆布だし
10	木	豆腐 ブロッコリー	鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	豆腐 ねぎ 玉ねぎ	鶏肉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	もやし ねぎ 豆腐
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
11	金	じゃがいも ほうれん草	鶏肉 大根 にんじん ほうれん草	じゃがいも にんじん ほうれん草	鶏肉 大根 にんじん ほうれん草	じゃがいも にんじん ほうれん草
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
12	土	キャベツ にんじん	鶏肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	豚肉 キャベツ にんじん 玉ねぎ	キャベツ にんじん 玉ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし
13	日					
14	月					
15	火	白菜 さつまいも	鶏肉 白菜 きゅうり にんじん	さつまいも 玉ねぎ 白菜	鶏肉 白菜 きゅうり にんじん	コーン さつまいも 玉ねぎ
			しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし	砂糖 しょうゆ 昆布だし	しょうゆ 昆布だし

# 離乳食メニュー



10月後半

牧野保育園

		初期(おかゆペースト40g)	中期(つぶし粥80g)		後期(軟飯100g)	
			おかず(30g)	汁物(60g)	おかず(50g)	汁物(70g)
16	水	野菜ペースト(20g) ほうれん草 にんじん	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
17	木	玉ねぎ 小松菜	鶏肉 玉ねぎ きゅうり ピーマン しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ きゅうり ピーマン 砂糖 しょうゆ 昆布だし	もやし にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし
18	金	じゃがいも にんじん	カレイ じゃがいも にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも にんじん 小松菜 しょうゆ 昆布だし	カレイ じゃがいも にんじん 小松菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	じゃがいも にんじん 小松菜 みそ 昆布だし
19	土	玉ねぎ ほうれん草	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし
20	日					
21	月	キャベツ 小松菜	鶏肉 玉ねぎ きゅうり 小松菜 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 きゅうり にんじん 小松菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	キャベツ 玉ねぎ にんじん みそ 昆布だし
22	火	じゃがいも ブロッコリー	ホキ 大根 ブロッコリー にんじん	じゃがいも 大根 ブロッコリー	ホキ 大根 ブロッコリー にんじん	じゃがいも 大根 ブロッコリー
23	水	豆腐 ほうれん草	鶏肉 にんじん ほうれん草 白菜 しょうゆ 昆布だし	豆腐 キャベツ 白菜 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 にんじん ほうれん草 白菜 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 キャベツ 白菜 みそ 昆布だし
24	木	玉ねぎ にんじん	鶏肉 玉ねぎ にんじん 大根 しょうゆ 昆布だし	白菜 にんじん 大根 しょうゆ 昆布だし	鶏肉 玉ねぎ にんじん 大根 砂糖 しょうゆ 昆布だし	白菜 にんじん 大根 しょうゆ 昆布だし
25	金	ねぎ キャベツ	鶏肉 ピーマン キャベツ にんじん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 ピーマン キャベツ にんじん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ねぎ にんじん みそ 昆布だし
26	土	豆腐 にんじん	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうゆ 昆布だし	豆腐 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 玉ねぎ にんじん しょうゆ 昆布だし
27	日					
28	月	豆腐 白菜	カレイ 白菜 にんじん ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	豆腐 大根 ほうれん草 しょうゆ 昆布だし	カレイ 白菜 にんじん ほうれん草 砂糖 しょうゆ 昆布だし	豆腐 大根 ほうれん草 みそ 昆布だし
29	火	玉ねぎ ほうれん草	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ
30	水	白菜 にんじん	鶏肉 白菜 にんじん いんげん しょうゆ 昆布だし	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	豚肉 白菜 にんじん いんげん 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ 昆布だし
31	木	かぼちゃ ブロッコリー	鶏肉 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ しょうゆ 昆布だし	ブロッコリー ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし	鶏肉 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 昆布だし	コーン ほうれん草 にんじん しょうゆ 昆布だし