

# 10月 給食だよ！

令和6年度  
小中島保育園

## 旬のものをたべよう！

旬とはそれぞれの時期に応じて、自然の中でふつうに育てた野菜や果物、魚がいちばんおいしく食べることができ、栄養価が高くなることをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しむことができます。旬の食材は、季節外れのものに比べて栄養価が高いので、たくさん食べて免疫力をつけ、丈夫なからだづくりや季節を感じましょ。



## 10月 旬の食材紹介

- きのこ類
- さつまいも
- くり
- 南瓜
- チンゲン菜
- 柿
- りんご
- みかん
- ほうれん草

### ～お知らせ～

🌞17日は誕生会です。ごはんはいりません。

🌞18日はお弁当日です。お弁当の準備をおねがいします。



## 栄養素たっぷりきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。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！きのこを食べること便通が良くなります。また、きのこはカリウムが多いため塩分の摂りすぎを抑えてくれるともいわれています。

しいたけ・まいたけ・・・免疫力をサポート  
えりんぎ・・・食物繊維が豊富  
えのきだけ・・・精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



### 今日のレシピ

### 小松菜ときこのソテー

#### <材料>

- ※子ども1人分 分量
- ・ベーコン 15g
  - ・塩コショウ 少々
  - ・人参 5g
  - ・油 1g
  - ・小松菜 30g
  - ・しめじ 20g
  - ・エリンギ 10g

#### <作り方>

- ①人参、ベーコン、きのこ類を食べやすい大きさに切っておく。
- ②小松菜を茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ③①、②の具材を油を敷いたフライパンに入れて炒める。
- ④塩コショウで味を整えたら完成！！

コンソメで味をつけても  
美味しいです！

## 10月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	タンダーチキン 小松菜ときこのソテー トマト	洋風かき玉汁 肉と野菜の変わり金平 果物	豆腐ハンバーグ わかめの酢の物 焼き南瓜	元気ナゲット ひじきとハムの和え物 果物	うどんがかい 
	コーンフレーク	ぶどうゼリー	キャラメル麩	牛乳もち	
7	8	9	10 らいおんごはん日	11	12
豚肉の生姜焼き 油揚げと法蓮草のごま和え 果物	大豆入りひじきの油炒め 葱じゃこ卵 トマト	鶏肉のコーンマヨネ焼き 切干大根の煮物 南瓜の甘煮	すきやき卵 野菜のおかか和え 果物	魚のソース煮 春雨サラダ ブロッコリー	団子汁 ゆで卵
ジャムサンド	りんごのピザ	わかめおにぎり	チョコバナナマフィン	やきいも	果物
14	15	16	17 誕生会	18	19
お休み (スポーツの日)	牛肉とひじきのマリネ ジャーマンポテト トマト	凍り豆腐の卵とし ブロッコリーのホットサラダ 果物	トンカツ ゆかりごはん 果物 コールスローサラダ めん ぶろっくろり コンク ミニゼリー	お弁当日 	親子丼 味噌汁
	マルチーフレーク	オレンジジュース	ロールケーキ	バナナ	果物
21	22	23	24 ばんだごはん日	25	26
チキンカレー 切り昆布当座煮 ブロッコリー	豆腐の五目炒め 野菜のお味噌和え トマト	炒り卵のミートソースかけ ポパイサラダ 果物	ローストチキン 中華風 野菜のレモン醤油和え 果物	けんちん汁 野菜の納豆和え ししゃも	トリニラ丼 わかめスープ
プリン	コーンとハムのおにぎり	塩焼きそば	かえりスナック	フレンチトースト	果物
28	29	30	31		
魚のお好み焼き風 野菜のチャプチェ ブロッコリー	がめ煮 野菜のゆかり和え 果物	キッシュ風卵焼き マカロニサラダ かえり	クリームシチュー 花畑サラダ 果物		
マカロニ安倍川	シュガーパイ	米粉のキャロット蒸しパン	南瓜クッキー		