



9月に入っても暑い日が続いていましたが、だんだん朝夕の気温も涼しくなり、過ごしやすくなってきました。

秋は『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』などいろいろな『〇〇の秋』がありますが、『食欲の秋』は みんなが大好きな秋ではないでしょうか。この時期は、1年を通して1番食べ物美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れることは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思います。



秋の味覚を味わおう！

秋は穀物や果実などの収穫が多くなるので、『実りの秋』とも言われています。今回は旬の食材をいくつか紹介したいと思います。



野菜



かぼちゃ さといも さつまいも

果物



かき くり りんご

魚



さけ さんま さば

その他



きのこ こめ

食べ物を美味しく感じるのは味だけではなく、香りも大きく影響しています。香りと美味しさを感じられるようになるには、いろいろな食材を知ることが大切です。

きのこの風味や魚の焼けるにおいなど、秋の食材を堪能しましょう。



10月10日は『目の愛護デー』

10月
10日



10を横にすると眉毛と目に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』になりました。この日は、目の健康について考え、大切にしようという日です。

現代はパソコンやゲーム、スマートフォンなどを使用する機会が増えています。まばたきの回数が減ると、目を酷使する時間が長くなってしまいます。

生活の内容を見直すことが一番重要ですが、食べ物に含まれる栄養素には目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。

目に良いとされている食べ物を積極的に取り入れていきましょう！

DHA(ドコサヘキサエン酸)：目に多く含まれている幼児の正常な視力の発達に必要な栄養素
アントシアニン：ポリフェノールの一種。目の疲れや視力回復の効果がある。

☑ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きを良くする
⇒緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵など

☑ビタミンB1

目の神経や疲れを軽減する
⇒豚肉・豆類・牛乳など

☑ビタミンC

目の充血を防ぐ役割をもつ
⇒緑黄色野菜・果物・さつまいもなど

ビタミンAを多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



ハロウィンとは、毎年10月31日に行われるお祭りのことで、古代ケルト人が行っていた、秋の収穫祭や悪霊払いの儀式である『サウィン祭』が起源といわれています。

ケルト人の新年は11月1日で、ハロウィン当日は大晦日にあたり、「死者の魂が家族に会いにくる」と言い伝えられていました。

また、その魂とともに悪霊も訪れ、子どもを連れ去ったり農作物を荒らしたりすると恐れられていました。そこで古代ケルト人が仮装をし、悪霊を追い払ったことから『ハロウィン』が始まりました。今では宗教のような意味合いが薄れ、楽しいイベントのひとつとして世界各地で親しまれています。

かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、長期保存が可能で甘みも増し、秋冬にもよく食べられています。
給食では31日(火)にハロウィンメニューを提供する予定です。



2023年10月

献立表

伊勢原ふたば保育園

日 曜 日 月 年	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
02 (月)	きのこの炊き込みごはん 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁	バナナ 米、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ	バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しいたけ、わかめ	だし汁、だし汁、酒、しょうゆ、みりん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 21.8 g 16.8 g 1.7 g
03 (火)	ごはん 煮魚 小松菜のごま和え みそ汁	米、食パン、砂糖、バター	牛乳、かれい、卵、みそ	こまつな、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、ごま、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 みかん缶 牛乳 パンプディング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 kcal 24.8 g 11.7 g 1.8 g
04 (水)	食パン ポークビーンズ コーンサラダ	パイナップル 食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、大豆、ハム	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カットトマト缶、にんじん、コーン、にんにく	ケチャップ、酢、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 24.4 g 17.3 g 1.9 g
05 (木)	ごはん 中華風卵焼き ナムル わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、バター、メープルシロップ、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ、えのきたけ、ごま、しいたけ、わかめ	酒、中華だし、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 メープルクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 19.7 g 16.9 g 1.4 g
06 (金)	ごはん とんかつ 白菜とツナの和え物 みそ汁	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	豚ヒレ肉、ツナ缶、卵、みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487 kcal 23.2 g 10.1 g 1.6 g
07 (土)	そばろどんぶり みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、にんじん、いちごジャム、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 23.0 g 17.1 g 1.8 g
9 (月)	 スポーツの日							
10 (火)	ごはん ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	みかん缶 米、小麦粉、砂糖、バター、マカロニ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ヨーグルト、ツナ缶、卵	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、もやし、しめじ、コーン、にんにく	ケチャップ、ソース、洋風だし、パセリ粉、塩	麦茶 チーズ 牛乳 ヨーグルトスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	717 kcal 27.6 g 26.9 g 1.3 g
11 (水)	ごはん 鮭のレモン醤油焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	柿 米、さといも、砂糖、油	牛乳、さけ、大豆、みそ、油揚げ	かき、もも、もも缶の液汁、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、いんげん、ひじき、レモン、かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 お菓子 牛乳 ももゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 24.2 g 11.6 g 1.6 g
12 (木)	ごはん 豆腐の肉みそグラタン ブロッコリーのおかか和え すまし汁	柿 さつまいも、米、砂糖、麩、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ごま、しそ	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 バナナ 牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 kcal 23.3 g 18.4 g 1.5 g
13 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ シュリンプサラダ みそ汁	柿 米、片栗粉、油、麩、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、むきえび、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、しいたけ、にんにく、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト 菓子パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 23.9 g 25.0 g 1.5 g
14 (土)	ほうとう風うどん 里芋のそばろあん	りんご うどん、さといも、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、鶏ひき肉、みそ	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、コーン、にんじん、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 麦茶 コーンおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	424 kcal 14.1 g 6.7 g 1.5 g
16 (月)	ごはん しらす焼き ほうれん草の和え物 みそ汁	りんご 米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し、みそ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、れんこん、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	422 kcal 16.9 g 10.2 g 1.9 g
17 (火)	カレーライス トマトのサラダ	乳酸菌飲料 米、じゃがいも、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、凍り豆腐	トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、すりごま	カレールー、酢、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 高野豆腐ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 24.1 g 19.5 g 1.4 g
18 (水)	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜ときのこの和え物 みそ汁	りんご 米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごま、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 27.3 g 19.0 g 1.7 g

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
19 (木)	焼きうどん かぼちゃのそぼろあん	うどん、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、鶏ひき肉、みそ、かつお節	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし、酒、塩	牛乳 お菓子 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 2.0 g
20 (金)	ごはん あじフライ きゃべつのおかか和え みそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	あじ、豆腐、みそ、卵、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、こまつな	だし汁、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 みかん缶 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.6 g
23 (月)	ごはん さばのみそ煮 白菜の海苔和え すまし汁	米、麴、砂糖	牛乳、さば、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、えのきたけ、のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
24 (火)	わかめごはん じゃが芋きんぴら ワンタンスープ	米、じゃがいも、小麦粉、ワンタンの皮、砂糖、バター、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、豆腐、脱脂粉乳	バナナ、もも缶、にんじん、はくさい、パプリカ、たまねぎ、だいこん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ピーチケーキ	エネルギー 712 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.0 g
25 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、コーンフレーク、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、かぶ、なす、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 お菓子 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
26 (木)	ロールパン シチュー コールスローサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖、天かす、ごま油	牛乳、鶏肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、あおのり	酢、めんつゆ、洋風だし、塩	麦茶 チーズ 牛乳 たまきおにぎり	エネルギー 678 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
27 (金)	ごはん ナゲット 青菜としらすの中華和え みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、みそ、しらす干し	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g
28 (土)	豚肉と野菜の甘辛丼 みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、みそ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、パプリカ、にんじん、しめじ、ごま、しょうが、のり	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、シナモン、塩	牛乳 お菓子 牛乳 シナモンクッキー	エネルギー 688 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
30 (月)	ごはん 鶏つくねのあんかけ チンゲン菜とさつま揚げのさつと煮 みそ汁	米、さといも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、ホイップクリーム、牛乳、チーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.9 g
31 (火)	ごはん デミグラスハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	米、パン粉、油、粉糖、バター、砂糖	豆乳、豚ひき肉、ベーコン、ホイップクリーム、牛乳、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、トマト、マッシュルーム、しめじ、コーン	ハヤシルウ、酢、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 オレンジジュース ハロウィンケーキ 蒸しパン(0・1歳児)	エネルギー 711 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 1.7 g

【お米を食べよう！】

秋は太陽をたくさん浴びて育った美味しいお米が市場に出回る季節です。
みなさんのご家庭ではお米をどのくらいの頻度で食べていますか？食の多様化や、『太りやすい』などの誤ったイメージから、お米の消費量は年々減少しています。
お米は成長期の子ども達の体力作りに欠かすことのできない食材です。
なぜお米を食べることが健康に良いのかを再確認していきましょう！

【1日の活力は朝“ごはん”から！】

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源であり、体内に大量に貯蔵することができません。
目覚めたばかりの朝には、欠乏状態になっています。
1日のはじまりで脳を活発に働かせるために、朝ごはんでエネルギーをとることがとても大切です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に保育園に来てください！



※園の行事や食材の入荷状況により、献立を変更させていただく場合があります。