



2024ねん10がつ きゅうしょくだより



げつ	か	すい	もく	きん	ど
秋はおいしい食べものが満載です。冬に備えて、この実りの食べものをいかした食事で、寒さに負けないからだづくりを心がけましょう！ 	1 えんそく 	2 なし きゃべつのごまあえ ちくぜんに 	3 さつまいもチップス だいこんじゃこサラダ ぶたにくどんぶり 	4 かき ゆでブロッコリー しろみざかなのムニエル ★みはとじゃがいもと だいずのトマトに 	5 あきのおいも 秋にとれるじゃがいもは、でんぷんの質がよく、ほくほくしておいしいのが特徴。さつまいもは、ほくほくして甘みのあるもの、しっとりした甘みの強いものがあります。
7 きりぼしだいこんのみかんかん ごまあえ 	8 ひだプレミアムヨーグルト ★みはとじゃがいもと とりにくのあげに きのこのみそしる 	9 あずかりほいく 先月から提供している無農薬無肥料の玉ねぎは、今月までの提供となります！ 	10 あずかりほいく みはと畑でとれた無農薬のじゃがいもを提供します！ 10/8・11・18・21・22 お楽しみに☆ 	11 りんご ★みはとじゃがいもと えだまめのサラダ 	12 じゃがいもとさつまいもは、どちらもでんぷんが多いので、主食の役割のほか、おやつにも適しています。また、ビタミンCや食物繊維も豊富で栄養価もすぐれています。
14 スポーツのひ 	15 チーズ こまつなのサラダ かんとくに 	16 ぶどうのミニゼリー もやしのすじょうゆ 	17 りんご バンサンサーマーボー豆腐 	18 かき ★みはとじゃがいものグラタン りんごジャム はくさいとだいこんの ごまスープ 	19 ★牛乳(低温殺菌牛乳)は毎日です ★緑色の字のメニューはおやつです ★仕入れの都合等により献立を変更する場合があります ご了承ください
21 ミニフィッシュ みそサラダ ★みはとじゃがいもの そばろに 	22 おさつスティック やさいとりのりのすのもの いわしのトマトに ★みはとじゃがいもの みそしる 	23 ピピピチーズ あきやさいのすぶたふう ささみとちんげんさいの ちゅうかスープ 	24 かき やさいのごまサラダ カレーライス 	25 りんご ツナとひじきの えいようサラダ 	26 ～食材について～ 出来る限り食品添加物をさけ、材料がシンプルでからだにやさしいものを使用しています。 また、昔ながらの製法でつくられた本物の調味料、オーガニックの調味料などを取り入れています。
28 かき はくさいのツナあえ みそおでん 	29 たんじょうかい おたのしみおやつ みかんかん 	30 ししょくかい(ねんちゅう) りんごのミニゼリー きりぼしだいこんのナムル 	31 むらさきも チップス いろいろあきやさいの とうにゅうみそスープ ゆでブロッコリー 	しんまいの季節になりました！ 新米は水分が多く、甘みやねばりが強く、かおりもよいのが特徴です。幼稚園では10月16日(水)から新米を提供します！ ～新米のおいしい炊き方～ ・新米はやわらかいのでやさしくとぎましょう ・新米は水分が多いので、炊くときの水は少し減らしましょう ぜひご家庭でも、新米の おいしさを味わってくださいね♪ こんなにすごい！おこめのパワー！！ ○脳やからだのエネルギーになる ○よくかむ習慣がつく ○どんな料理にもあう ○腹もちがよい ○ごはんは太りにくい ○腸内環境をととのえる食物繊維が含まれる ○添加物が入らないので、からだにやさしい パンからごはんへ、小麦粉から米粉へなど、できることから少しでも意識してかえていただくと嬉しいです！ 	

◆材料(4人分) ～給食メニューのご紹介～ みそサラダ(10/21提供)

- 人参 1/5本(25g)
- きゃべつ 1/4個(180g)
- もやし 1p(200g)
- みずな 1/4p(50g)
- なたね油 小さじ0.5
- ごま油 小さじ2
- 甘酒orきび砂糖 大さじ1
- 米酢 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1.5
- みそ 小さじ1.5

- ### ◆作り方
- 人参は千切り、きゃべつは短冊切り、もやしはざく切り、みずなは2cmに切る。それぞれ下茹でしてザルに揚げ、冷水でさましてしぼっておく。
 - ボウルに、調味料を入れて泡だて器でよく混ぜる。
 - 野菜を混ぜて出来上がり。
旬の野菜でおためしください☆

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	553	20	17	255	2.3	240	0.28	0.44	20	4	1.8