



# 給食だより 10月号

名北ゼンヌ幼稚園栄養士 安立恵里香

とても暑かった夏が終わり、すっかり秋の陽気になりました。  
毎日運動会の練習に励む子どもたちの、とっても元気で・大きな声は給食室まで届いています♪給食のおかわりもたくさん来てくれるので、毎日楽しみに待っています♪

## 10月の旬の野菜

千んげん菜…豊富にβ-カロテン、カリウム、カルシウムが含まれています。  
ビタミンCも含まれており、風邪予防や疲労の回復などに効果があるようです！  
練習で疲れている身体にぴったりの食材です◎



にんじん…非常に多くのカロテンが含まれています。他にも体内でビタミンAに変換され、視力維持・皮膚の健康維持などの働きがあります。にんじんは油との相性が良く、揚げ物や油炒め、バターソテーなどと共に摂取することで、ビタミンAの効果が増すそうです！

**お月見** 前月紹介したように、今年のお月見は **10月4日(水)** です★

十五夜は秋の美しい月を観賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」と呼ばれています。

## 月うさぎとは…??

よく「お月さまの中にうさぎがおもちをついている」と聞きます。  
では、なぜうさぎなのでしょう??



「昔、ウサギ、キツネ、サルがおりました。ある日、疲れ果てて食べ物を乞う老人に出会い、3匹は老人のために食べ物を集めますが、ウサギだけが一生懸命頑張っても何も取ることができず、悩んだ末自らの身を老人に捧げた」

という少し悲しい仏教説話があったそうです。

そこから「うさぎが老人のために餅つきをしている」や、「うさぎが食べ物に困らないように」などありますが、中秋の名月が豊穰祝いであることから、「たくさんのお米がとれたことに感謝する」という意味もあるそうです！

2017年

## 10月献立表

名北ゼンヌ幼稚園

日	曜日	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギー	蛋白質	脂質
			体を作る	体の調子を整える	働く力になる	kcal	g	g
2	月	豚肉のすき焼き風 れんこんサラダ 大豆の煮物 ご飯	豚肉、鯉節、大豆	白菜、ねぎ、れんこん、にんじん	米、油、砂糖、しらす マヨネーズ	249	7.0	7.2
3	火	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え さつま揚げの煮物 ご飯	豚肉、さつま揚げ	玉ねぎ、ブロッコリー	米、油、砂糖、じゃがいも	250	7.1	7.1
5	木	さわらの照り焼き えのきとチンゲン菜のお浸し 大学かぼちゃ ご飯	さわら	えのき、チンゲン菜、かぼちゃ	米、油、砂糖	251	6.9	7.1
6	金	鶏ときのこの炊き込みご飯 もやしの中華サラダ 大根の煮物 ご飯	鶏肉、ロースハム	えのき、しめじ、にんじん、もやし 大根	米、油、砂糖、ごま油	252	7.2	6.9
11	水	しゅうまい ひじきサラダ 切干大根の煮付け ご飯	しゅうまい、ひじき、油揚げ	キャベツ、コーン、切干大根	米、油、砂糖	250	7.1	7
13	金	きのこのすまし汁 里芋と鶏肉の煮物 いんげんのごまあえ ご飯	木綿豆腐、鶏肉	しめじ、えのき、いんげん	米、油、砂糖、里芋	248	7	7.1
16	月	豚肉のみぞれ煮 わかめとしらすの中華和え じゃがいもの煮物 ご飯	豚肉、わかめ	えのき、玉ねぎ、大根	米、油、砂糖、しらす ごま油、じゃがいも	247	6.9	7
17	火	鮭の甘辛焼き 厚揚げの煮物 マカロニサラダ ご飯	鮭、厚揚げ	きゅうり、にんじん	米、油、砂糖、マヨネーズ	252	7.1	7.3
19	木	八宝菜 大根のおかかあえ キャベツと油揚げのさつと煮 ご飯	豚肉、うずら卵、油揚げ	白菜、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ 大根、キャベツ	米、油、砂糖	248	7	7.2
20	金	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 小松菜としらすの炒め物 ご飯	鶏肉、高野豆腐、しらす	小松菜	米、油、砂糖	250	7.2	7.2
23	月	肉団子と白菜のあんかけ キャベツのゆかりあえ ピーマンとツナ炒め ご飯	肉団子、ツナ	白菜、キャベツ、ピーマン	米、油、砂糖	251	7	7.3
24	火	厚揚げの肉みそかけ こんにゃくの甘辛煮 ひじきの煮つけ ご飯	厚揚げ、豚ミンチ、赤みそ、ひじき	にんじん	米、油、砂糖、こんにゃく	250	7.1	7.1
25	水	ちくわの磯辺揚げ もやしのナムル ごぼうの甘辛煮 ご飯	ちくわ	もやし、にんじん、ささがきごぼう	米、油、砂糖	249	6.8	6.9
26	木	根菜たっぷりさつま汁 きゅうりとわかめのサラダ ほうれん草のおひたし ご飯	鶏肉、わかめ	にんじん、大根、きゅうり、ほうれん草	米、油、砂糖、こんにゃく、 さつまいも、ごま油	249	6.9	7.2
27	金 (あひる)	肉団子甘辛煮 ポテトサラダ れんこんのきんぴら ご飯	肉団子	きゅうり、コーン、れんこん、にんじん	米、油、砂糖、じゃがいも マヨネーズ	248	7	6.9
30	月	さばの塩焼き 海藻サラダ ちくわの煮物 ご飯	さば、ちくわ	キャベツ、きゅうり	米、油、砂糖	250	7.1	7
31	火 (たんぼぼ)	豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物 春雨サラダ ご飯	豚肉、春雨、ロースハム	玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり	米、油、砂糖	249	7	7.2

※献立は材料の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。