

10月予定献立表　もも

日付	曜日	おやつ	おひる	アレルギー食	おやつ
1	木	豆乳クッキー 牛乳	ポテトコロッケ　海藻サラダ すまし汁（かぶ・しめじ）　りんご	☆じゃが芋そぼろ煮	せんべい ミルク
2	金	ボーロ菓子 牛乳	さつまいも入りビーンズカレー　ブロッコリーおかか煮 オレンジ		★カルピス蒸しパン 牛乳
3	土		にこにこ運動会		
4	日				
5	月	野菜せんべい 牛乳	れんこんつくね　ブロッコリーじゃこ和え 味噌汁（キャベツ・油揚げ）　和梨	☆パイ菓子	☆サブレ 麦茶
6	火	バナナ 牛乳	ほっけのごま風味焼き　さつまいものりんご煮 すまし汁（豆腐・なめこ）　オレンジ		せんべい ミルク
7	水	お魚せんべい 牛乳	豚肉の和風ステーキ　キャベツのレモンマヨ和え もやしスープ　キウイフルーツ	☆卵除去マヨネーズ	せんべい 牛乳
8	木	豆乳クッキー 牛乳	鮭の甘酒焼き　かにかまのわかめサラダ 味噌汁（かぼちゃ・もやし）　ヨーグルト		せんべい 牛乳
9	金	ボーロ菓子 牛乳	マーボー豆腐丼　具沢山はるさめスープ　バナナ	☆豆乳クッキー	☆ビスケット 牛乳
10	土	ビスケット 牛乳	五目ラーメン　オレンジ　麦茶		せんべい 牛乳
11	日				
12	月		スポーツの日		
13	火	バナナ 牛乳	鯖の香味焼き　小松菜のごま味噌和え すまし汁（大根・しいたけ）　キウイフルーツ		せんべい ミルク
14	水	お魚せんべい 牛乳	鶏肉のさっぱり煮　れんこんカレー炒め 味噌汁（ほうれん草・しめじ）　バナナ		せんべい 牛乳
15	木	豆乳クッキー 牛乳	赤魚の塩焼き　マセドアンサラダ チキンスープ　かき	☆卵除去マヨネーズ	せんべい 牛乳
16	金	ボーロ菓子 牛乳	秋野菜のポークカレー　磯辺和え　オレンジ	☆パイ菓子	☆サブレ 牛乳
17	土	ビスケット 牛乳	スパゲティナポリタン　野菜スープ　くだものゼリー		せんべい 牛乳
18	日				
19	月	野菜せんべい 牛乳	鮭のもみじ焼き　ほうれん草の中華風和え 味噌汁（じゃが芋・いんげん）　キウイフルーツ	☆錦糸卵除去 ☆パイ菓子	☆ビスケット 牛乳
20	火	バナナ 牛乳	揚げ春巻き　はるさめサラダ ワンタンスープ　ヨーグルト		せんべい 牛乳
21	水	お魚せんべい 牛乳	ほっけのみりん漬け焼き　炒り豆腐 すまし汁（花ふ・みつ葉）　りんご		せんべい 牛乳
22	木	豆乳クッキー 牛乳	豚肉の生姜焼き　チンゲン菜の煮浸し 味噌汁（舞茸・大根）　オレンジ		せんべい ココアミルク
23	金	ボーロ菓子 牛乳	ビーフシチュー　シーザーサラダ　バナナ	☆卵除去マヨネーズ	パイ菓子 牛乳
24	土	ビスケット 牛乳	豚汁うどん　りんご　麦茶		せんべい 牛乳
25	日				
26	月	野菜せんべい 牛乳	豚肉のきのこソースかけ　和風大根サラダ すまし汁（えのき・わかめ）　かき	☆豆乳クッキー	☆ビスケット 牛乳
27	火	バナナ 牛乳	鱈のガリバタ焼き　もやしのナムル 芋の子汁（味噌）　ヨーグルト		せんべい 牛乳
28	水	お魚せんべい 牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き　ブロッコリー洋風煮 かぼちゃのポタージュ　バナナ	☆卵除去マヨネーズ	せんべい 牛乳
29	木	豆乳クッキー 牛乳	鯖の味噌煮　菊花和え 味噌汁（さつま芋・油揚げ）　キウイフルーツ		せんべい ミルク
30	金	ボーロ菓子 牛乳	コーンカレー　フレンチサラダ　オレンジ		★新米塩おにぎり 麦茶
31	土	ビスケット 牛乳	ビビンバ丼　わかめスープ　バナナ		せんべい 牛乳

未満児の給食にはご飯がでます。
行事や配送の都合などにより、献立が変更になる事があります。



10月の給食だより



収穫の秋、食欲の秋、秋にはおいしい食べ物がいっぱい！平鹿町特産のりんごもおいしくなるころですね。うま味を増した鮭や、風味豊かなきのこなども給食で味わいます。秋の食材で夏の疲れを取り、成長期の身体づくりのために必要な栄養をたっぷり取り入れましょう。秋の食材は甘味が強く味が濃いので、シンプルな味付けで楽しめますね。

※乳児だけではなく5歳未満の幼児は、かむ力や飲みこむ力が十分ではありません。気道も狭いため誤嚥して肺炎を起こしたり窒息する恐れがあります。お家でも注意しましょう。

※球形という形状が危険な食材には以下のようなものがあります。

- **プチトマト**…園の給食では4等分にカットして提供
- **球形のチーズ**
- **ぶどう、サクランボ**（丸い形状が誤嚥につながりやすい。）
- **白玉だんご**（つるつるしているため、かむ前に誤嚥してしまう）
- **いか**（小さく切って加熱すると、硬くなる）
- **飴類、ラムネ**
- **ナッツや乾いた豆類**

※…吸い込みにより、気道をふさぐことがある







いもはおやつにぴったり！

子どもは成長するために多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし消化器官が未熟で多くの量は食べられません。3回の食事では必要なだけの栄養素を取り切れないためおやつ選びも大事です。いもは、エネルギーのもとになる糖質や食物繊維、ビタミンなどが多いのでおやつにぴったりの食材です。

おいしい旬の　さけ

鮭はピンクや赤い色をしていますが白身魚です。えさとなるエビやプランクトンなどの赤い色素によって赤みを帯びています。秋に出回るものは「秋鮭」と呼ばれ塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。

肌に良い抗酸化作用があるアスタキサンチン、骨の発達を助けるビタミンDなどの栄養も含んでいます。

