

10月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和7年10月)

日曜	10時	昼 食		3 時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1 水 15 水	牛乳		マカロニグラタン さつまいものサラダ 粒々コーンスープ (トマト)	洋風ずし 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 粉チーズ スキムミルク ロースハム 卵 豚挽肉	・バターロール 油 砂糖 米 マカロニ バター パン粉 小麦粉 さつまいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり トマト ブロッコリー コーン缶 きざみのり
2 木 16 木	牛乳		鶏肉の天ぷら 野菜の胡麻和え うどん汁 (リンゴ)	ココア蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏もも肉 卵 なんと	乾麺 小麦粉 油 砂糖 白ごま バター	人参 小松菜 キャベツ リンゴ わかめ
3 金 17 金	牛乳		照り焼き魚 チリコンカン 味噌汁 (キャベツ)	ヨーグルトあえ お菓子 麦茶	牛乳 切り身魚 大豆 豚挽肉 味噌 プレーンヨーグルト	・米 砂糖 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 バナナ キャベツ レモン汁 パイン缶
4 土 18 土	牛乳		バーベキューチキン 中華和え 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌 ツナ缶	・米 油 ごま油 春雨 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ パイン缶
6 月 20 月	牛乳		親子煮 和風ツナサラダ 味噌汁 (トマト)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 卵 味噌 ツナ缶 油揚げ	・米 砂糖 ごま油 ゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト 小松菜
7 火 21 火	牛乳		肉野菜炒め さつまいもの甘煮 味噌汁 (パイン缶)	スパゲティミートソース 牛乳	牛乳 豚もも肉 豆腐 味噌 豚挽肉	・米 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 スパゲティ	キャベツ 玉ねぎ 人参 レモン汁 ねぎ パイン缶 なめこ
8 水 22 水	牛乳		さばの味噌煮 そばろ和え すまし汁 (トマト)	りんごのケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 味噌 鶏挽肉 卵 スキムミルク 生クリーム	・米 砂糖 油 ビーフン 焼麴 ホットケーキの素	生姜 キャベツ 人参 トマト わかめ レモン汁 リンゴ レーズン
9 木 23 木	ヨーグルト		チキンカツ 根菜サラダ 切干大根のスープ (キャベツ)	スイートポテト 牛乳	・ヨーグルト 鶏もも肉 ベーコン ちくわ 卵 牛乳 スキムミルク	・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 パン粉 砂糖 バター 油 マヨネーズ 白ごま さつまいも	蓮根 人参 きゅうり ひじき キャベツ 切干大根
10 金 24 金	牛乳		豆腐のつくね焼き もやときゅうりの甘酢和え うどん汁 (パナナ)	揚げパン 牛乳	牛乳 しぼり豆腐 鶏挽肉 卵 味噌 鶏もも肉 きな粉	乾麺 油 砂糖 パン粉 バターロール 小麦粉 片栗粉	蓮根 人参 きゅうり もやし 小松菜 パナナ
11 土 25 土	牛乳		じゃがいもとツナ炒め煮 マカロニソテー 味噌汁 (パイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 味噌 ツナ缶	・米 油 三温糖 マカロニ じゃがいも 焼麴	人参 玉ねぎ パイン缶 ピーマン
スポーツの日 27 月	牛乳		ポークピカタ 小松菜サラダ 味噌汁 (トマト)	蒸かし芋、柿 牛乳	牛乳 豚肩ロース 卵 味噌 粉チーズ 豆腐 ロースハム 油揚げ	・米 砂糖 油 小麦粉 さつまいも	小松菜 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ トマト 柿
14 火 28 火	ヨーグルト		森のきのこカレー 酢の物 チーズ (パイン缶)	きな粉ミルクトースト 牛乳	・ヨーグルト 鶏もも肉 スキムミルク 牛乳 チーズ きな粉	・米 食パン 小麦粉 春雨 砂糖 じゃがいも バター カレールウ 白ごま 油	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム わかめ きゅうり パイン缶
29 水	牛乳		魚の蒸し焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 (カリフラワー)	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	牛乳 切り身魚 油揚げ 味噌 粉ゼラチン プレーンヨーグルト	・米 バター じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ウエハース 白滝 ジャム	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 ひじき 粉寒天 カリフラワー グレープジュース
30 木	牛乳		さつまいものクロquette コールスローサラダ 豆腐のスープ (パイン缶)	きつねうどん 麦茶	・牛乳 チーズ スキムミルク 油揚げ かにかまぼこ 豆腐 ベーコン 卵 鶏挽肉	・バターロール 小麦粉 油 さつまいも パン粉 砂糖 乾麺	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり パイン缶 小松菜 ねぎ
31 金	牛乳		厚揚げそぼろ煮 カリフラワー入りポテトサラダ 卵とワカメのスープ (リンゴ)	ハロウインのかぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳 生揚げ あさり 豚挽肉 ロースハム 卵	・米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキの素	人参 玉ねぎ グリンピース カリフラワー きゅうり わかめ りんご コーン缶 南瓜

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和7年10月
秦野市保育こども園課

10月10日は[目の愛護デー] 目に良い栄養素について

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。
元気で健康な目を保つためにはきちんと栄養を取ることが大切です。子供達の目の健康を改めて見直してみましょう。

ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。

油で調理すると吸収率が高まります。(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)

ビタミンB群

ビタミンB1やビタミンB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・ごま・豆類など)

ビタミンC

ビタミンCには、新陳代謝を促進する働きや、抗酸化作用があります。目の充血や疲れ目を防ぎます。

(緑黄色野菜・果物・芋類など)

DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られていない為、食品からの摂取が重要です。(イワシ・サンマ・サバなど)

10月食品ロス削減月間

～日々の食生活でできること～

◆買い物に行く前には家にある食材をチェックしてから◆

まずは家の中にどんな食材・食品があるかを冷蔵庫、冷凍庫、食品庫などを確認してみましょう。冷蔵庫や食品庫の写真撮って買い物に行くのもおすすめです。

◆使い切れる分だけ買うように◆

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使い切れる分だけ買いましょう。少量だけ必要な場合には切らずにそのまま使えるカット野菜などを利用してみるのも良いです。また、今日使うものであれば、スーパーの棚の前の方から取って買いましょう。消費期限や賞味期限が近いものは売れ残ると廃棄される原因となります。

◆作り過ぎない工夫をしましょう◆

食事の適量は家族の体調や、子どもの成長などによって変わります。また、家族の予定を確認してから調理することも大切です。体調や予定を考慮して、最後まで美味しく食べられる分だけ調理をしましょう。

◆在庫一掃の日を作ってみましょう◆

日を決めて、家にあるものだけで調理をすることで冷蔵庫もすっきりします。残り野菜の具たくさん味噌汁など余っている食材で何が出来るかチャレンジしてみるのも楽しいです。また、残った材料でリメイクしてみるのも良いです。

参考:消費者庁HP

<消費期限と賞味期限の違い>

食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「品質が変わらず美味しく食べられる期限」のことです。賞味期限は、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

<野菜はここまで食べられます>

- ・ほうれん草の根本の赤い部分もきれいに洗えば食べられます。
- ・大根の葉やかぶの葉は、細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけに。
- ・人参、かぼちゃは皮まで食べられます。
- ・きのこの石づきは、おがくずが付いている部分を取り除けば食べられます。

今月の献立より

材料 4人分

A	鶏挽き肉	200g
	しぼり豆腐	1/3丁
	玉ねぎ	1/2個
	卵	1個(Mサイズ)
	パン粉	40g
	食塩	少々
	こしょう	少々
	スキムミルク	大さじ4(24g)
	油	小さじ1

B	しょう油	
	砂糖	
	みりん	
	水	
	片栗粉	

ふんわり鶏つくね

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②Aをボウルに入れ、よくこね混ぜる。さらにスキムミルクを加えて混ぜる。
- ③小判型にして、油をひいたフライパンで焼く。
- ④Bの調味料を合わせ火にかけ、タレを作り、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤焼きあがったつくねにタレをかける。

