

# 給食だより

金沢愛児園 2020年10月号

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



## ハロウィンって何？



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。園では、10月30日にハロウィンメニューを提供します。かぼちゃの皮の目や口がついた、大きな「おばけかぼちゃのサラダ」を見て楽しんで、クラスの皆で取り分けて食べます。



## 楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学びます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえない体験になるでしょう。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。



- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富  
歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な  
天然アミノ酸のギャバが豊富



# 金沢愛児園 献立表

2020年10月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 塩分 (1人1食あたり)	材 料 名 <三色食品群別>			⑩は10時おやつ ○は午後おやつ	10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(青)			
01 木	コッパパン ミネストローネスープ ウィンナー パスタサラダ	566.2(436.8) 16.2(13.8) 21.1(18.3) 2.5(1.7)	コッパパン、O米、じゃがいも、スライスチニール、マヨネーズ、油、O砂糖、Oこま、オリーブ油	ウィンナー、ベーコン、ツナ油漬缶、Oみそ、O牛乳	キャベツ、カットトマト缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、にんにく		Oみりん、コンソメ、食塩	牛乳100 みそ焼きおにぎり 麦茶
02 金	秋野菜のカレーライス 切り干し大根の中華風サラダ オニオンスープ	756.7(612.0) 16.8(15.3) 41.5(34.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、Oホックケーキミックス、O油、油、すりこぎ、砂糖、O小麦粉、こま油	O牛乳、豚肉(薄ロース)、Oウィンナー、O卵、O牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、エリンギ、切り干しだいこん、グリーンピース		カレールウ、酢、しょうゆ、コンソメ	牛乳100 ミニアメリカンドッグ 牛乳150
03 土	肉豆腐丼 ゆかり和え みそ汁(お菇・玉ねぎ)	606.9(511.5) 18.4(16.8) 25.0(21.8) 2.4(1.9)	米、O食パン、砂糖、片栗粉、お菇	O牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄ロース)、みそ、O粉チーズ、O牛乳	たまねぎ、もやし、はくさい、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、Oあおのり		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 言のりチーズトースト 牛乳150
05 月	発芽玄米入りご飯 かじきのみそ照り焼き 三色野菜のこま和え 豆腐すまし汁(わかめ)	602.4(518.1) 22.8(21.9) 21.2(19.6) 1.5(1.2)	米、O小麦粉、O砂糖、玄米、こま、砂糖、砂糖	O牛乳、かじき、木綿豆腐、O卵、O無塩バター、みそ、O牛乳	もやし、こまつな、Oかぼちゃ、にんじん、ねぎ、わかめ、しょうが		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100 かぼちゃのケーキ 牛乳150
06 火	御飯 ヒレカツ 和風サラダ みそ汁(切干) りんご	533.2(435.3) 21.6(19.0) 11.1(11.5) 1.5(1.2)	米、パン粉、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)、O牛乳、みそ、O牛乳	キャベツ、りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん		かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100 ハワイア ピスケット 麦茶
07 水	ミートソーススパゲティ ごぼうときゅうりのサラダ コンソメスープ(ほうれん草) ミニゼリー	537.8(464.0) 16.8(15.7) 12.8(13.2) 1.6(1.3)	O米、スパゲティ、Oゆでくり、Oさつまいも、マヨネーズ、小麦粉、こま、油、O黒ごま	豚ひき肉、粉チーズ、O牛乳	たまねぎ、カットトマト缶、きゅうり、ごぼう、にんじん、ほうれん草、コーン缶、セロリ		O油、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、O食塩、食塩	牛乳100 栗ごはん 麦茶
08 木	ぶどうはん きのこのヨーグルトキッシュ コールスローサラダ ポテトスープ	640.3(531.3) 22.0(19.1) 22.9(20.0) 3.2(2.4)	O米、ぶどうパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、マーガリン、Oこま、砂糖	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、チーズ、Oしらす干し、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、まいたけ、にんじん、しめじ、エリンギ		酢、食塩、コンソメ	牛乳100 ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
09 金	三色どんぶり 高山の甘煮 みそ汁(厚揚げ・玉ねぎ) バナナ	683.4(558.8) 26.5(22.4) 20.4(19.3) 2.7(1.9)	米、Oフランスパン、砂糖、O砂糖、油、砂糖、O食パン	O牛乳、豚ひき肉、卵、O卵、生揚げ、みそ、O牛乳	かぼちゃ、バナナ、ほうれん草、たまねぎ、グリーンピース、しょうが		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 フレンチトースト 牛乳150
10 土	昆布おにぎり とん汁 なし	489.9(438.9) 18.8(17.6) 13.4(13.6) 1.7(1.4)	米、O食パン、Oマーガリン、O砂糖、こま	O牛乳、豚肉(もも)、みそ、Oきな粉、O牛乳	なし、だいこん、はくさい、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ		かつお・昆布だし汁、みりん	牛乳100 きな粉サンド 牛乳150
12 月	煮豚飯 鮭の西京焼き もやしサラダ すまし汁(白菜)	533.8(474.6) 22.6(22.2) 13.3(13.8) 2.3(1.7)	米、マヨネーズ、こま、油、砂糖	O牛乳、さけ、ハム、みそ、O牛乳	もやし、Oバナナ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、にんじん、わかめ		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150
13 火	味噌ラーメン ひじきと高野豆腐の煮物 りんご	625.5(524.2) 21.1(19.0) 9.1(10.5) 2.4(1.9)	生中華めん、O米、こま油、砂糖、Oこま	豚肉(もも)、凍り豆腐、だし、いりみそ、鶏がらスープ、O牛乳	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき、グリーンピース、にんにく		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 わかめおにぎり 麦茶
14 水	黒糖パン 野菜入りミートローフ フレンチサラダ コンソメスープ	621.3(481.6) 23.3(19.1) 22.0(18.7) 2.3(1.6)	O米、黒糖パン、パン粉、油、片栗粉、砂糖、Oこま油	豚ひき肉、卵、牛乳、Oツナ油漬缶、チーズ、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、コーン缶、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、O塩こんぶ、Oあおのり		ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳100 シーチキンと塩昆布のまごは ん 麦茶
15 木	* 誕生会メニュー もみじ御飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の彩りサラダ みそ汁(しめじ) なし	651.3(542.7) 22.8(20.2) 25.5(22.7) 2.3(1.7)	米、O小麦粉、Oさつまいも、油、O砂糖、片栗粉、こま、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、O卵、みそ、チーズ、O無塩バター、O牛乳、Oホイップクリーム	なし、きゅうり、ほうれん草、Oりんご、にんじん、ミニトマト、しめじ、えのきたけ、奥パプリカ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢、酒	牛乳100 秋の爽りケーキ 牛乳150
16 金	御飯 ひき肉の油揚げ巻き キャベツのおかか和え みそ汁(大根)	498.6(430.7) 18.6(17.0) 12.8(13.3) 1.4(1.2)	Oビーフン、片栗粉、O油、砂糖、Oこま油	豚ひき肉、O豚肉(もも)、油揚げ、みそ、かつお節、O牛乳	もやし、キャベツ、だいこん、ミックスベジタブル、たまねぎ、Oキャベツ、Oにんじん、にんじん、しいたけ		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、O酒、Oしょうゆ、Oコンソメ、食塩	牛乳100 五目ビーフン 麦茶
17 土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	556.9(469.2) 16.8(15.6) 22.1(18.8) 1.5(1.2)	米、Oじゃがいも、O食パン、マヨネーズ、Oマヨネーズ、Oマーガリン、油	O牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、O牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、Oきゅうり、ミックスベジタブル、Oにんじん、にんじん		ケチャップ、コンソメ、O食塩	牛乳100 ポテトサラダサンド 牛乳150
19 月	バターロール チキンとほうれん草のグラタン 秋のサラダ コンソメスープ(かぶ)	676.1(555.6) 23.6(20.5) 24.4(21.6) 2.8(2.1)	バターロール、O米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、Oオリーブ油、すりこぎ、油、こま油、O砂糖	牛乳、鶏もも肉、Oさけ、チーズ、ヨーグルト(無糖)、バター、しらす干し、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、かぶ、Oきゅうり、にんじん、ひじき		コンソメ、O酢、酢、しょうゆ	牛乳100 秋のサラダご飯 麦茶
20 火	カレーうどん おからサラダ バナナ	655.2(563.9) 16.7(15.9) 36.6(30.9) 3.8(3.0)	うどん、O食パン、マヨネーズ、油、砂糖	O牛乳、豚肉(薄ロース)、おから、ハム、O牛乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、Oクリームコーン缶、にんじん、ねぎ、Oたまねぎ、グリーンピース		かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ	牛乳100 コーンマヨネーズトースト 牛乳150
21 水	御飯 カレイの煮つけ 根菜の煮物 みそ汁(もやし) ミニゼリー	426.3(389.8) 18.6(19.1) 7.3(9.3) 2.4(1.9)	米、Oマカロニ、砂糖、Oオリーブ油	かだい、みそ、Oベーコン、さつまいも、油揚げ、O粉チーズ、O牛乳	だいこん、もやし、れんこん、にんじん、Oたまねぎ、たまねぎ、ごぼう、Oにんじん、いんげん、Oパセリ、しょうが		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、Oケチャップ、Oコンソメ、O食塩	牛乳100 マカロニイタリアン 麦茶
22 木	わかめ御飯 揚げ豆腐 白菜の昆布和え 鮭のすまし汁(ほうれん草) 柿	546.4(454.5) 20.0(17.4) 16.4(15.4) 1.4(1.1)	米、Oさつまいも、O砂糖、油、お菇、こま、こま、砂糖、こま油	O牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、O牛乳	はくさい、かき、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、いんげん、ひじき、Oかんてん(粉)		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、O食塩	牛乳100 さつま芋ようかん 牛乳150
23 金	御飯 照焼チキン ゆかり和え みそ汁(切干)	408.4(367.4) 20.4(18.6) 4.6(7.3) 1.8(1.4)	米、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、みそ、Oヨーグルト(加糖)、O牛乳、Oヨーグルト(加糖)	もやし、Oバナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳100 ヨーグルト バナナ 麦茶
24 土	ハヤシライス 粉ふき芋 コンソメスープ(キャベツ)	688.4(590.3) 17.2(16.5) 34.2(29.3) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、O食パン、Oマヨネーズ、油	O牛乳、豚肉(薄ロース)、ツナ油漬缶、O牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンピース、パセリ		ハヤシラウ、コンソメ、食塩、Oパセリ粉	牛乳100 ツナサンド 牛乳150
26 月	御飯 高野豆腐の酢豚風 三色野菜のナムル みそ汁(お菇・油揚げ) ミニゼリー	746.7(625.1) 21.8(19.5) 30.6(26.4) 2.3(1.8)	米、Oホックケーキミックス、Oさつまいも、片栗粉、油、O砂糖、砂糖、お菇、こま、こま油	O牛乳、豚肉(薄ロース)、Oチーズ、凍り豆腐、みそ、油揚げ、O牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ	牛乳100 さつま芋とチーズの煮しパン 牛乳150
27 火	ソース焼きそば みかんサラダ たまごスープ バナナ	686.1(569.7) 14.5(13.8) 26.9(23.9) 1.4(1.1)	焼きそばめん、O米、Oもち米、油、マヨネーズ、こま	豚肉(薄ロース)、卵、油揚げ、O牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、みかん缶、もやし、にんじん、ブロッコリー、Oにんじん、Oまいりけ、ピーマン、Oしめじ、Oこんぶ(だし用)、あおのり		ウスターソース、O酒、コンソメ、O食塩、食塩	牛乳100 きのことおこわ 麦茶
28 水	黒米入り御飯 中華風トーストチキン 春雨サラダ 中華スープ	686.5(534.7) 26.8(22.0) 17.5(15.6) 1.3(1.0)	米、Oじゃがいも、Oぎょうざの皮、はるさめ、O油、こま油、砂糖、黒米、こま、油	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉、O豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、だいこん、Oたまねぎ、コーン缶、しょうが、わかめ、にんにく		しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、O食塩、Oパセリ粉	牛乳100 インドサモサ 牛乳150
29 木	五目あんかけ丼 ブロッコリーのこま酢和え 豆腐みそ汁(なめこ) りんご	507.2(435.5) 19.3(17.6) 14.2(14.4) 2.1(1.6)	米、Oマカロニ、Oじゃがいも、O小麦粉、Oマーガリン、こま、砂糖	O牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、Oベーコン、みそ、O牛乳	りんご、はくさい、ブロッコリー、Oたまねぎ、にんじん、たまねぎ、なめこ、Oにんじん、ねぎ、黒きくらげ		あんかけだし、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、Oコンソメ、Oパセリ粉、O食塩、食塩	牛乳100 ベーコンチャウダー 麦茶
30 金	* ハロウィンメニュー ソフトフランス 鮭フライ おはけかぼちゃのサラダ コンソメスープ(白菜)	611.7(492.5) 23.8(21.7) 16.4(16.1) 2.0(1.4)	ソフトフランス、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	O牛乳、さけ、Oヨーグルト(加糖)、O牛乳	かぼちゃ、Oあかんづけ、Oバナナ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、干しぶどう		中華ソース、コンソメ、パセリ粉、食塩	牛乳100 フルーツライフル 牛乳150
31 土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル わかめスープ(コーン)	474.4(435.5) 15.2(15.2) 15.9(15.9) 1.7(1.5)	米、O食パン、Oマーガリン、油、O砂糖、こま油、こま	O牛乳、豚ひき肉、O牛乳	もやし、きゅうり、ミックスベジタブル、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、わかめ、あおのり		しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	牛乳100 シュガートースト 牛乳150

\* 割合により変更することがございます

※10時おやつはたんぱく質・すめれぬみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぱく質・すめれぬみは牛乳の提供となります。