



献立は変更になることがあります。

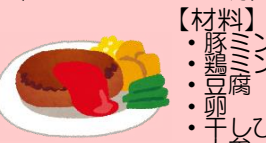
10月の献立



日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	水	赤魚の煮付け なめたけ和え 梨 牛乳	フルーツヨーグルト (さくら組 ヨーグルト)	ウエハース 牛乳
2	木	マカロニのケチャップ和え とんとんサラダ バナナ 牛乳	アーモンドトースト 牛乳	ビスケット 牛乳
3	金	鶏肉の照り焼き 人参しりしり ミニトマト みかん 牛乳	ヤクルト 枝豆 チーズ	かんぱん 牛乳
4	土	きつねうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
6	月	洋風かきたま汁 あげとわかめの炒め物 パイナップル 牛乳	お月見だんご 牛乳 お月見メニュー	プルーン 牛乳
7	火	とり天 昆布の炒め煮 トマト ゼリー 牛乳	梨	おやついりこ 牛乳
8	水	ゆで豚と野菜のごま和え 一口がんもの煮物 バナナ 牛乳	夕焼けおむすび 牛乳	コーンフレーク 牛乳
9	木	みそ風味肉じゃが ツナサラダ キウイ 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	チーズ 牛乳
10	金	魚のチーズピカタ 五色和え オレンジ 牛乳	米粉のメープルマフィン 牛乳	バナナチップス 牛乳
11	土	運動会		クラッカー 牛乳
14	火	赤魚の磯部揚げ 野菜炒め みそ汁 パイナップル	もものムース	さつまいも 牛乳
15	水	チンゲン菜と豚肉のみそ炒め もやしのごま和え バナナ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
16	木	大豆の五目煮 かみかみサラダ キウイ 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	野菜チップス 牛乳
17	金	くにさきハンバーグ 小松菜の炒め物 みかん 牛乳 毎月19日は“食育(しょくいく)ごはんの日”(10月は日曜日のため、17日に実施します)	さつまいもおにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳
18	土	ナポリタン くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
20	月	豚汁 納豆和え オレンジ 牛乳	南瓜トースト 牛乳	クラッカー 牛乳
21	火	ツナナゲット 小松菜の煮浸し ミニトマト ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
22	水	豚肉と大根のオイスター煮 にら玉 パイナップル 牛乳	ショートブレッド 牛乳	バナナチップス 牛乳
23	木	卵の花和え 砂ずりのソース煮 みかん 牛乳	蒸しパン 牛乳	かんぱん 牛乳
24	金	骨太卵焼き ブロッコリーサラダ スープ キウイ	あんサンド 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
25	土	ぶた丼 チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
27	月	カレーライス 福神漬け 梨 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
28	火	親子バス遠足(未満児：秋の遠足)		ウエハース 牛乳
29	水	鶏肉のクリーム煮 ジャーマンポテト バナナ 牛乳	お好み焼き 牛乳	野菜チップス 牛乳
30	木	じゃがいもの中華ごま和え ししゃも パイナップル 牛乳	ブロッコリーとツナのパン 牛乳	おやついりこ 牛乳
31	金	鶏ごぼうつくね 三色ナムル みかん 牛乳	ようかん 牛乳	チーズ 牛乳

くにさきハンバーグ

(大人2人・子ども2人分)



地元の食材:



- 【材料】
- 豚ミンチ 120g
 - 鶏ミンチ 100g
 - 豆腐 100g
 - 卵 1個
 - 干しひじき 5g(大さじ2弱)
 - 人参 60g(1/3本)
 - 玉ねぎ 100g(1/2個)
 - 干し椎茸 5g(2枚位)
 - パン粉 大さじ3
 - 牛乳 大さじ2
 - ナツメグ(あれば) 少々
 - 塩こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1
 - ケチャップ 大さじ2
 - ウスターソース 大さじ1
 - みりん 小さじ1

- 【作り方】干し椎茸と干しひじきはそれぞれ水につけてもどす。
- ①豆腐をキッチンペーパーに包み、耐熱皿に入れて電子レンジで1分程度加熱し水切りをしておく。別の容器にパン粉と牛乳を入れて浸しておく。
 - ②玉ねぎと人参と干し椎茸はみじん切りにして、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで1分程度加熱し冷ましておく。戻した干しひじきは、水気を切って長さが長かったら切る。
(お子さんと一緒に作るときは、ぶんぶんチョッパーなどを使ってお手伝いをしてもらって、安全にみじん切りができて便利です。)
 - ③お玉に豚ミンチ・鶏ミンチ・塩こしょう・ナツメグを入れ、ミンチに粘り気がでるまでこねる。②の玉ねぎ・人参・椎茸・ひじき、①の水切りした豆腐・牛乳に浸したパン粉を入れ、こねて人数分に丸める。
 - ④フライパンを中火に熱し、サラダ油をしいて③の生地を入れる。片面に焼き色が付いたら、ひっくり返し、ふたをして火が通るまで蒸し焼きにする。火が通ったら、お皿に取り出す。
(中心部を指してみて、透明な汁がでたら、火が通っています)
 - ⑤ハンバーグを焼いたフライパンにケチャップ・ウスターソース・みりんを入れてひと煮立ちさせたら、ハンバーグの上にかける。

給食だより

安岐保育所 令和7年10月



今月の行事♪



10月6日は【中秋の名月】です！

新月から数えて15日目の夜を「十五夜」といい、特に旧暦8月の十五夜は中秋の名月と呼び、一番きれいな月として鑑賞されてきました。お月見は秋の収穫期を目前に、お月見だんごや旬の里芋や栗、すすきをお供えし、収穫を感謝するという意味もあります。
給食では、やわらかく仕上げるために、白玉粉とお豆腐を使ったお月見だんごをおやつで提供しようと思います。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

さつまいもごはんおにぎり (作りやすい分量)

【材料】

- 米 2合
- さつまいも 200g(小1本)
- 料理酒 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 黒ごま 小さじ2

【作り方】米をといで30分程度水につけておく。

- ①さつまいもは1.5cm角に切り、10分程度水に浸けてあく抜きをしておく。
- ②炊飯釜に、米・料理酒・塩を入れ分量の水を入れる。その上に水切りをしたさつま芋を乗せて炊飯する。
- ③炊き上がったたら、黒ゴマを散らし、さっと混ぜ合わせておにぎりにする。

＜🌸お手伝いポイント🌸＞

- ・さつまいもをきってみよう！（丸いままだと切りにくいので、大人が1.5cm×1.5cm×8cmくらいの拍子切りにしてあげると切りやすいです。）
- ・らっぷをつかっておにぎりを作るにぎろう！



今月の食材 ‘さつまいも’

国東市の特産品の一つでもあるさつまいもは、甘くて子どもたちも食べやすいです。食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれる効果があります。また、浮腫みを予防するカリウムも入っています。皮は食物繊維など栄養素が豊富なので全てむいてしまうのではなく、一緒に食べるのがおすすめです。



10月10日は目の愛護デーです！

数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活はパソコンやスマートフォン、テレビなど知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。そのことから視力低下や頭痛などを引き起こすことも。目の健康に欠かせない栄養素としてビタミンAやアントシアニン、疲労回復を早める栄養素としてのビタミンB1などを普段の食事に取り入れながら、毎日バランスの取れた食生活を心掛けてみませんか。

ビタミンAを多く含む食材
レバー、人参、卵黄、モロヘイヤなど…



アントシアニンを多く含む食材
黒豆、ブルーベリー、いちご、なすなど…



ビタミンB1を多く含む食材
豚肉、玄米、大豆、ごまなど…

