10月の献立

献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	木	八宝菜　わかめのナムル　キウイ　牛乳	ぱりぱりチーズ　牛乳	ビスケット　牛乳
2	金	鮭のパン粉焼き ブロッコリーサラダ ミニトマト パイン缶 牛乳	ごぼうとそぼろおにぎり 牛乳	チーズ　牛乳
3	土	親子丼　くだもの　牛乳	お菓子　牛乳	ゼリー　牛乳
5	月	洋風かきたま汁　ひじきの佃煮　なし　牛乳	きなこトースト　牛乳	クラッカー　牛乳
6	火	赤魚のカレー揚げ　とんとんサラダ　みかん　牛乳	フルーツヨーグルト	かんぱん　牛乳
7	水	キャベツと厚揚げの中華炒め もやしのおかか和え バナナ 牛乳	みたらし団子 牛乳	おやついりこ 牛乳
8	木	鶏肉のケチャップ煮　大根サラダ　オレンジ　牛乳	蒸しパン　牛乳	コーンフレーク 牛乳
9	金	豆腐ハンバーグ ひじきのミルキーサラダ もも缶 牛乳	あんサンド　牛乳	ウエハース　牛乳
13	火	鶏肉のごまがらめ 昆布茶マヨ和え ゼリー 牛乳	きなこバナナ　牛乳	野菜チップス 牛乳
14	水	牛肉と野菜の和え物　ししゃも　メロン　牛乳	ひじきのチヂミ 牛乳	さつまいも 牛乳
15	木	肉じゃが　かりこり和え　なし　牛乳	さくさくクッキー 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
16	金	五目厚焼き玉子 ブロッコリーと桜えび和え物 みかん　牛乳	フルーツグラノーラ 牛乳	バナナチップス 牛乳
17	土	ぶた丼　くだもの　牛乳	お菓子　牛乳	せんべい　牛乳
19	月	けんちん汁　元気和え　バナナ　牛乳 毎月19日は“食育（しょくいく）ごはんの日”(9月は土曜日なので、前日に実施します)	きのことひじきおにぎり 牛乳	ビスケット　牛乳
20	火	豚の唐揚げ 野菜炒め ミニトマト ゼリー 牛乳	りんごゼリー	せんべい　牛乳
21	水	マカロニのケチャップ和え 白菜サラダ オレンジ 牛乳	ホットケーキ　牛乳	おやついりこ 牛乳
22	木	回鍋肉　大根なます　みかん　牛乳	シュガートースト 牛乳	チーズ　牛乳
23	金	鮭のムニエル　れんこんきんぴら　パイン缶　牛乳	ベリーのムース きくぐみ：フルーチェづくり	クラッカー　牛乳
24	土	ちゃんぽん　くだもの　牛乳	お菓子　牛乳	チーズ　牛乳
26	月	ポークカレー　福神漬け　りんご　牛乳	お誕生日プリン　牛乳	プルーン　牛乳
27	火	ささみフライ　ほうれん草のごま和え　メロン　牛乳	かき　ウエハース	コーンフレーク 牛乳
28	水	豚肉と大根のオイスター煮 きのこと枝豆のサラダ バナナ 牛乳	さつまいもおにぎり 牛乳 さくら～ばらぐみ：おにぎりづくり	野菜チップス 牛乳
29	木	魚の梅干し煮　野菜のかぼす和え　なし　牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	ウエハース　牛乳
30	金	鶏ごぼうつくね 小松菜のじゃこ炒め みかん 牛乳	かぼちゃ豆腐ドーナツ 牛乳	バナナチップス 牛乳
31	土	スパゲティミートソース チーズ くだもの 牛乳	お菓子　牛乳	ウエハース　牛乳

＼昔から食べられている料理★／

けんちん汁　（大人2人・子ども2人分）



【材料】

・鶏こま切れ肉	150ｇ
・豆腐	1/2丁(200g)
・人参	1/4本
・玉ねぎ	1/3個
・白菜	2～3枚
・ごぼう	1/4本
・じゃが芋	2個
・乾燥しいたけ	2枚
・こんにゃく	1/4枚
・サラダ油	小さじ1
・いりこだし	3カップ
・薄口しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ1/2

【作り方】
①乾燥しいたけは、水につけてもどしておき、いりこだしと合わせて3ｶｯﾌﾟにする。
②人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、白菜は一口大に切る。ごぼうはささがきにして、水につける。じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。もどしたしいたけは薄切り、こんにゃくは、小さめの四角に切る。
③鍋にサラダ油を熱し、豆腐をちぎって入れて炒める。ぽろぽろしたら、鶏こま切れ肉・人参・玉ねぎ・ごぼう・しいたけ・こんにゃく・じゃがいもをいれて炒める。しんなりしたら、いりこだしをいれて、沸騰したら、白菜を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
④野菜がやわらかくなったら、薄口しょうゆ・みりんで味を調える。
（お好みで小口切りにした小ねぎを散らしてもよいです）

給食だより

安岐保育所　令和８年10月

保育所での食育の取組みなどもHPに掲載しています

朝晩の気温差が大きい季節です。大人も子どもも体調を崩しがちなので、早寝早起きをして、朝昼夕の３回のごはんをしっかり食べて体調管理には十分気を付けましょう。今月は、はじめてさくら組～ばら組さんの４クラス合同のおにぎりづくりも企画しています。体調を崩さずに毎日元気に登園してくださいね。

今月の行事♪



10月31日は【ハロウィン】です！

ヨーロッパを発祥とするお祭りで、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すと言われています。この日に飾られている顔がくりぬかれた南瓜は、元々はカブだったそう。南瓜は甘味があり、ビタミンAも豊富に含まれています。当日は土曜日なので、前の日に南瓜を使ったおやつを提供する予定にしています。

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✿

きのことひじきのおにぎり（大人２人・こども２人分）

【材料】

米	２合
乾燥しいたけ	1枚(6ｇ)
えのき	1/2袋(50ｇ)
しめじ	1/2袋(50ｇ)
干しひじき	5ｇ
油揚げ	1枚
人参	1/2本(50ｇ)
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ3

【作り方】＊乾燥しいたけは水につけてもどしておく。
①米を洗って30分程度分量の水につけてから炊飯する。
②乾燥しいたけは千切り、えのきとしめじは石づきを取って食べやすい長さに切ってほぐしておく。
③干しひじきは水につけて戻し、長ければ切っておく。油揚げは熱湯をかけてみじん切り、人参は千切りにする。
④フライパンにごま油を熱し、具材を全部入れ炒める。しんなりしたら、しょうゆ・みりんを入れて汁気がなくなるまで炒める。
⑤炊けたごはんに、④を入れてさっくり混ぜ合わせる。

〈おてつだいぽいんと〉
・かんそうしいたけのいしづきをちぎってみよう！
・ごはんをまぜあわせて、おにぎりをつくろう！



1年中手に入るきのこですが、秋に旬を迎えるものが多いです。食べやすい大きさにして、チャック付きの袋に入れて冷凍しておくとすぐに使えて便利です！



今月の食材　‘乾燥しいたけ’



大分県は乾燥しいたけの生産量が国内50%を占めます。その中でも国東半島は昔から原木しいたけ栽培に適した気候だったそう。国東市では、クヌギの原木栽培された乾燥しいたけがたくさんつくられています。ビタミンDや食物繊維も豊富です。

給食のおてつだい

給食で使う野菜の皮むきやお米とぎなどのお手伝いをしてもらいました。



栄養素のご紹介をします！

③【脂質(g)】

働き：体の中で効率の良いエネルギー源として使われる。また細胞膜を構成する成分や、代謝や免疫などに関係する。

たんぱく質・炭水化物と同じように、エネルギーを生む栄養素の一つです。

エネルギー源として使用して、余った分は中性脂肪として蓄えられますが、摂りすぎると肥満を招き、生活習慣病の原因となるので、注意が必要です。脂溶性ビタミンと一緒に取ることで、脂溶性ビタミンの吸収率が高くなります。