# 給食だより

「よく食べ、よく遊び、目も体も元気に！」

| 栄養素 | 目にうれしい働き | 食材 |
|---|---|---|
| βーカロチン | 目の健康を保つ | ブロッコリー、柿、さつま芋 |
| ビタミンC | 目や脳の働きを支える | 人参、南瓜、ほうれん草 |
| DHA | 目や脳の働きを支える | さんま、さば、いわし |
| ビタミンA | 視力の働きに関わる | 卵、乳製品、レバー |

目の健康を保つためにバランスよく食べることが大切です。
食欲の秋を楽しみながら毎日の食事で子どもたちの健康を応援しましょう。

## 鉄分たっぷり鶏レバー

材料）4人分

| | |
|---|---|
| 鶏レバー | 300ｇ |
| 生姜 | 1かけ |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |

<作り方>

①鶏レバーを流水にさらし何度か水をかえ牛乳に１０分くらい浸しておく。（臭みがとれます。）
②生姜はすりおろしておく。鍋に湯を沸かしてレバーを１分位茹でてざるに上げる。
③レバーを水で洗って血の固まりと余分な脂肪を取ります。
④鍋にレバー、生姜、調味料を入れて落とし蓋をして強火にかけます。
⑤沸騰したらあくを取って中火にし、3～4分煮ます。
⑥強火でお好みの加減に煮詰めて完成です。

※砂糖の代わりにはちみつやマーマレードで煮ても風味が変わって美味しいです。



## 宮崎県の郷土料理を学ぼう！

**ねったくり　別名（ねりくり、ねったぼ、芋もち、からいも餅）**

昔、家にさつまいもとお餅が揃う冬のおやつの定番はねったくりだったそうです。（主に都城市周辺）
「ほったほった」とふかしたさつま芋とおもちを練って作る様子や練ったほたもちが由来とされています。
きなこをまぶして食べることが多く、中にあんこを入れるところもあります。
きなこの香りとあんこの甘さは子どものごほうびだったそうです。



## 10月　行事・献立表

| 行事 | 日 | 曜 | 全児副食 | 午後おやつ | 午前おやつ | 全児主食 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 英語教室(3,4,5歳児)<br>フェス展示 | 1 | 木 | マカロニグラタン、野菜の昆布和え<br>コンソメスープ、果実 | お茶<br>焼きおにぎり | 牛乳<br>せんべい | ご飯 |
| 出張ふくろう号(2,3,4,5歳児) | 2 | 金 | 魚のみそ焼き、マカロニサラダ　、けんちん汁<br>果実 | スキムミルク<br>みかんケーキ | 豆乳<br>ビスケット | ご飯 |
| | 3 | 土 | ビビンバ丼、キャベツサラダ、果実 | 牛乳・パン | お茶・チーズ | ご飯 |
| | 4 | 日 | | | | |
| | 5 | 月 | チキンカレー、ほうれん草の磯和え、果実 | スキムミルク<br>ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｱｯﾌﾟﾙﾊﾟｲ | 牛乳<br>ちりめん | ご飯 |
| | 6 | 火 | 魚のピカタ、ひじきサラダ、豚汁　、果実 | ヨーグルトムース | 牛乳<br>ポーロ | ご飯 |
| | 7 | 水 | 豚肉の竜田揚げ、香雨サラダ、みそ汁、果実 | 牛乳<br>スコーン | 牛乳<br>果実 | ご飯 |
| 内科健診(15:00～) | 8 | 木 | 野菜たっぷりキッシュ、酢の物、コーンスープ<br>果実 | 牛乳<br>スイートポテト | 牛乳<br>クラッカー | パン |
| | 9 | 金 | 魚のアングレーズ、甘酢野菜、野菜スープ、果実 | お茶<br>牛乳もち | 牛乳<br>パン | ご飯 |
| | 10 | 土 | チャンポン、レバーの甘煮、果実 | 牛乳・パン | お茶・ビスケット | 中華麺 |
| | 11 | 日 | | | | |
| スポーツの日 | 12 | 月 | | | | |
| 災害訓練週間 | 13 | 火 | 魚の人参みそ焼き、スパゲティーサラダ<br>根菜ゴマ汁、果実 | スキムミルク<br>ポテト餅 | 牛乳・ちりめん | ご飯 |
| | 14 | 水 | 肉じゃが、ﾊﾟｲﾝｽｳ、みそ汁、果実 | 果実・牛乳 | 牛乳・クッキー | ご飯 |
| 英語教室(3,4,5歳児) | 15 | 木 | タンドリーチキン、野菜サラダ、清し汁、果実 | スキムミルク<br>ごまスキムクッキー | 牛乳・せんべい | ご飯 |
| | 16 | 金 | 魚の磯辺揚げ、胡麻和え、ぎょうざ風スープ<br>果実 | 牛乳<br>おからと人参のケーキ | 牛乳・ビスケット | ご飯 |
| | 17 | 土 | マーボー丼、胡瓜のたたき、果実 | 牛乳・パン | お茶・ポーロ | ご飯 |
| | 18 | 日 | | | | |
| | 19 | 月 | 鶏肉のマヨネーズ焼き、具汁<br>ブロッコリーのおかか和え、果実 | 牛乳<br>焼き芋 | お茶<br>かえり | ご飯 |
| リトミック教室(1,2歳児) | 20 | 火 | 香味揚げ、ゆかり和え、みそ汁、果実 | スキムミルク<br>きなこトースト | 野菜ジュース | ご飯 |
| | 21 | 水 | ひじき炒め、ポテトサラダ、清し汁、果実 | 二色ゼリー | お茶<br>ポーロ | ご飯 |
| 太陽スポーツ教室(3,4,5歳児) | 22 | 木 | 魚のおろし煮、小松菜とパプリカの和え物<br>清し汁、果実 | 牛乳<br>ウインナー入り蒸しパン | 牛乳<br>クッキー | ご飯 |
| 弁当日<br>消防署見学(5歳児) | 23 | 金 | **※お弁当の準備をお願いします。** | 豆乳プリン | 豆乳<br>クラッカー | ご飯 |
| | 24 | 土 | きのこスパゲティー、海藻サラダ、果実 | 牛乳・パン | お茶・あられ | スパゲティー |
| | 25 | 日 | | | | |
| | 26 | 月 | 秋のクリームシチュー、鶏肉の照り焼き<br>チンゲン菜のサラダ、果実 | スキムミルク<br>かぼちゃ饅頭 | 牛乳<br>クッキー | パン |
| | 27 | 火 | 魚のちゃんちゃん焼き、ブロッコリーサラダ<br>清し汁 | お茶<br>カルシウムおにぎり | 牛乳<br>パン | ご飯 |
| 園外保育～waiwaiアリーナ(午後) | 28 | 水 | つくねバーグ、和え物、しらすスープ、果実 | フルーツヨーグルト | 牛乳<br>コーンフレーク | ご飯 |
| | 29 | 木 | ホイコーロー、大豆サラダ　、かき玉汁、果実 | 牛乳<br>お好み焼き | 牛乳<br>胡瓜スティック | ご飯 |
| ハロウィン＆お楽しみ会 | 30 | 金 | 秋色ご飯、唐揚げ、かぼちゃサラダ<br>オニオンスープ、果実 | お楽しみおやつ | 野菜ジュース | ご飯 |
| | 31 | 土 | 親子丼、和え物、果実 | 牛乳・パン | お茶・せんべい | ご飯 |

0,1,2歳児　＊給食・おやつ1日平均：エネルギー497.8cal　タンパク質18.3ｇ　脂質14.1ｇ　食塩1.4ｇ
3,4,5歳児(主食除く)　＊給食・おやつ1日平均：エネルギー399.8cal　タンパク質　18ｇ　脂質13.9ｇ　食塩1.7ｇ

※離乳食の献立は、コドモンをご覧ください（0歳児）
※午前おやつは、0,1,2歳児のみ。牛乳は幼児食からになります。