



朝晩を通してずいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がる場合があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性が高いです。「涼しくなってきた」と、安心して水分補給に気を付けましょう。



令和6年10月号 保育幼稚園課

目の健康に役立つ食べ物とは？



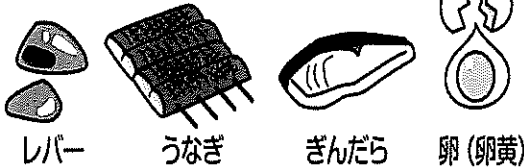
近年、裸眼視力1.0未満の子どもは年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

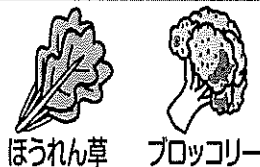
β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



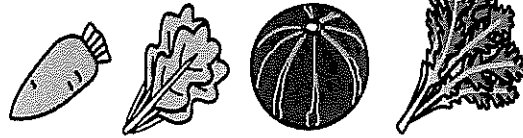
レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

保育園の給食から かぼちゃのシチュー



材料 4人分

かぼちゃ	250g
小麦粉	大さじ4
たまねぎ	1個
バター	大さじ6
炒め油	適宜
にんじん	1/3本
牛乳	400CC
塩	少々
鶏もも肉	100g
コンソメ	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① ホワイトソースを作る。
 1. 鍋にバターを入れ、弱火の中火で溶かす。
 2. ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜながら炒める。
(焦がさないように注意)
 3. 温めておいた牛乳を②に一気に加えて、泡だて器でダマにならないように手早く混ぜ合わせる。
 4. とろみがつくまで、弱火で混ぜながら煮る。
- ② ①とは別の鍋に、油を入れ、一口大に切った鶏肉を炒める。
- ③ ②に人参、玉葱を加え軽く炒め、ヒタヒタまで水を加え、煮る。
- ④ 人参がやわらかく煮えたら、コンソメを加える。
- ⑤ かぼちゃを加え、かぼちゃに火が通る少し前に、①のホワイトソースを加え、煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

かぼちゃは、煮溶けないように他の野菜より、あとから加えます。手作りのホワイトソースのかわりに、市販のシチューの素を使用してもよいです。その場合は、コンソメ、塩の量を減らします。



10月の献立予定表

令和6年度 御殿場市 保育園・こども園

項目		3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
日	曜日	10時開食	副食	献立	材料名	3時間食	材料名(手作りのみ表示)
1	火	牛乳 たんぱく(たんぱく)	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 砂糖 みりん 酒 キャベツ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 油 玉葱 さつまいも 豆腐 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 シリアルクッキー	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 バター 砂糖 コーンフレーク レーズン
2	水	牛乳 ライスクッキー	ごはん	肉豆腐 のり みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 しめじ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ のり 削り節 油揚げ キャベツ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 おやつポリタン	牛乳 マカロニ ハム 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ 油
3	木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	かじきのかんりんと風 野菜の磯あえ すまし汁 オレンジ 麦茶	かじき でんぶ 油 しょうゆ 砂糖 ごま もやし 人参 きゅうりのり ごま しょうゆ ごま油 塩 えのきたけ かまぼこ 玉葱 削り節 塩 しょうゆ オレンジ 麦茶	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚肉 油 小麦粉 キャベツ ながいも ゆで中濃ソース ケチャップ ノンエッグマヨネーズ
4	金	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	鶏肉のパーベキュウソースかけ さつまいものグラッセ きのこ根菜のスープ パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく 砂糖 レモン さつまいも パター 鶏がらスープ 塩 砂糖 パナナ 麦茶 えのきたけ しめじ かまぼこ 人参 大根 パセリ でんぶ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ごま油	牛乳 ビスコ	牛乳 ビスコ
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <h2 style="font-size: 2em;">運 動 会</h2> </div>							
7	月	牛乳 曇っ子せんべい	ごはん	鶏肉のごま焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ ごま油 酒 砂糖 ごま ちくわ 人参 切り干し大根 油揚げ 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豚肉 大根 みそ 葱 パナナ	牛乳 プリン	牛乳 プリン
8	火	牛乳 たんぱく(たんぱく)	ごはん	花野菜のクリームシチュー 大根サラダ オレンジ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 じゃがいも 鶏がらスープ パター 米粉 牛乳 カリフラワー ブロッコリー 油 塩 こしょう 大根 人参 きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 オレンジ 麦茶	牛乳 手づくりふがし	牛乳 焼き缶 グラニュー糖 バター
9	水	牛乳 ライスクッキー	ごはん	てんぷら ひじきの炒め煮 みそ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 鶏肉 小麦粉 卵 塩 油 油 豚肉 人参 ひじき 油揚げ 酒 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳 変わりラスク	牛乳 パン ノンエッグマヨネーズ カレー粉
10	木	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 いなかに汁 オレンジ 麦茶	鮭 塩 かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 削り節 鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ みそ 葱 オレンジ 麦茶	牛乳 やきそば	牛乳 油 豚肉 人参 キャベツ やきそばめん 中濃ソース あおのり
11	金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ソウクリスピーチキン ハムとキャベツのさっぱりサラダ みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう 酒 にんにく 砂糖 米粉 カレー粉 乾燥大豆 油 ハム 油 キャベツ きゅうり 塩 砂糖 りんご 酢 油 豆腐 玉葱 人参 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 ブルーベリージャムパン	牛乳 パン ブルーベリージャム
12	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	ワインナーカレー パナナ 麦茶	油 ワイナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶	ゼリー あんぱんまんせんべい	ゼリー せんべい
15	火	牛乳 塩せんべい	ごはん	ガバオライスの具 マカロニサラダ マヨのスープ オレンジ 麦茶	油 豚肉 にんにく 生姜 玉葱 鶏がらスープ ピーマン 小松菜 パセリ オイスターソース 砂糖 しょうゆ マカロニ きゅうり ハム 人参 ノンエッグマヨネーズ もやし 豆腐 鶏がらスープ 塩 しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも 砂糖 生クリーム 豆乳
16	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	さつまいもコロケ (ソース) せんべい なめこ汁 オレンジ 麦茶	さつまいも 玉葱 豚肉 塩 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース キャベツ 人参 チーズ なめこ 豆腐 みそ 葱 削り節 オレンジ 麦茶	ショア せんべい	ショア せんべい
17	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	鮭のみそ漬け焼き きゅうりとわかめのあえもの すまし汁 パナナ 麦茶	鮭 みそ 砂糖 みりん 酒 きゅうり わかめ かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 削り節 えのきたけ 人参 豆腐 焼きふし しょうゆ 塩 葱 パナナ 麦茶	牛乳 スコーン	牛乳 ホットケーキ粉 パター 牛乳 メイプルシロップ
18	金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	秋のきのこシチュー ツナサラダ パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 しめじ じゃがいも 油 鶏がらスープ トマトピューレ ブラウンルウ キャベツ ツナ水煮 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	牛乳 ハムコーン蒸しパン	牛乳 ホットケーキ粉 豆乳 油 コーン ハム
19	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	チキンカレー パナナ 麦茶	鶏ささみ (水煮) じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート
21	月	牛乳 曇っ子せんべい	ごはん	大根と豚肉の煮物 ツナそぼろ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 大根 さつまいも 油揚げ 削り節 酒 しょうゆ みりん 砂糖 人参 ツナ 油揚げ 砂糖 酒 しょうゆ 玉葱 焼きふし わかめ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきなこかけ	牛乳 マカロニ 砂糖 きなこ 塩
22	火	ゼリー	ごはん	鶏肉の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ みりん 砂糖 油 れんこん 酢 コーン 人参 きゅうり みそ ノンエッグマヨネーズ ごま 削り節 白菜 豆腐 葱 みそ オレンジ 麦茶	牛乳 おなかチーズおにぎり	牛乳 おなかチーズ 米 しょうゆ 削り節 チーズ
23	水	牛乳 たんぱく(たんぱく)	ごはん	魚のみそ煮 もやしのご酢あえ かきたま汁 パナナ 麦茶	白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 ほうれん草 かまぼこ 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 油 削り節 卵 えのきたけ 玉葱 わかめ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 ふかしいも	牛乳 さつまいも 塩
24	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	チーズハンバーグ ゆでブロッコリー (ノンエッグマヨネーズ) 彩り野菜スープ オレンジ 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆腐 乾燥大豆 塩 こしょう 油 チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン 人参 玉葱 白菜 トマト 鶏がらスープ 塩 こしょう オレンジ 麦茶	牛乳 ロールケーキ	牛乳 ロールケーキ ホイップクリーム みかん
25	金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー 削り節 しょうゆ 白菜 人参 葱 削り節 みそ パナナ 麦茶	ゼリー せんべい	ゼリー せんべい
26	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	米粉のシチュー パナナ 麦茶	ベーコン ワイナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 クリーム コーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ パナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかし	牛乳 やわらかおかし
28	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	鶏肉のから揚げ ごまドレサラダ ポテトスープ パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぶ 油 大根 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ しょうゆ ごま ベーコン じゃがいも 玉葱 鶏がらスープ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 米 わかめごはんのもと
29	火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	チンジャオロースー チーズ わかめスープ パナナ 麦茶	豚肉 みりん しょうゆ 生姜 でんぶ 玉葱 塩 酢 こしょう 砂糖 酒 しょうゆ ごま油 チーズ わかめ 人参 豆腐 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい
30	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	魚のマヨコーン焼き 春雨サラダ もやしのスープ パナナ 麦茶	白身魚 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーン パセリ粉 きゅうり キャベツ 春雨 ハム 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 人参 玉葱 もやし かまぼこ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 わかめ パナナ 麦茶	牛乳 揚げパン	牛乳 パン 油 グラニュー糖
31	木	保育所職員研修会					

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	538kcal	552kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	18.0~27.8g
脂質	11.6~17.7g	12.5~18.7g
食塩	1.6g	1.5g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	527kcal	571kcal
たんぱく質	21.5g	22.7g
脂質	16.9g	17.6g
食塩	1.5g	1.7g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
※材料の都合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外にも使用することがあります。

毎月19日は
食育の日

10月の献立予定表(離乳食)

令和6年度 御殿場市 保育園・こども園

日	曜日	午前	0歳児9から11か月頃 主食・副食献立	午後	材 料	
1	火	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) さつまいものだし汁煮(さつまいも)	ミルク あかちゃんせんべい	米 豆腐 さつまいも	
2	水	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐 人参) キャベツのだし汁煮(キャベツ)	ミルク あかちゃんクッキー	米 豆腐 人参 キャベツ	
3	木	ミルク	硬がゆ ミルク ツナのだし汁煮(ツナ水煮) 人参のだし汁煮(人参)	ミルク あかちゃんせんべい	米 ツナ水煮 人参	
4	金	ミルク	硬がゆ ミルク 大根のミルク煮(大根 人参) さつまいものミルク煮(さつまいも)	ミルク だし汁おじや	米 大根 人参 さつまいも	
5	土	 運 動 会 				
7	月	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) キャベツのだし汁煮(キャベツ 人参)	ミルク パンがゆ	米 豆腐 パン キャベツ 人参	
8	火	ミルク	硬がゆ ミルク ツナと大根のミルク煮(ツナ水煮 大根) ブロッコリーのミルク煮(ブロッコリー)	ミルク あかちゃんせんべい	米 ツナ水煮 大根 ブロッコリー	
9	水	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐 玉葱 人参) さつまいものだし汁煮(さつまいも)	ミルク バナナミルク煮	米 豆腐 玉葱 人参 バナナ さつまいも	
10	木	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) かぼちゃのだし汁煮(かぼちゃ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 豆腐 かぼちゃ	
11	金	ミルク	硬がゆ ミルク うどんのくたくた煮(うどん かぼちゃ) 玉葱と人参のだし汁煮(大根 人参)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 うどん かぼちゃ 大根 人参	
12	土	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜入り硬がゆ(米 人参 玉葱 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 人参 玉葱 じゃがいも バナナ	
15	火	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐) 野菜のミルク煮(玉葱 人参)	ミルク スティックさつま	米 豆腐 さつまいも 玉葱 人参	
16	水	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐と野菜のだし汁煮(豆腐 キャベツ 人参) さつまいものだし汁煮(さつまいも)	ミルク バナナミルク煮	米 豆腐 キャベツ 人参 さつまいも	
17	木	ミルク	硬がゆ ミルク おふと豆腐のだし汁煮(おふと 豆腐) 人参のだし汁煮(人参)	ミルク あかちゃんせんべい	米 おふと 豆腐 人参	
18	金	ミルク	硬がゆ ミルク ツナとじゃがいものミルク煮(ツナ水煮 じゃがいも) 野菜のミルク煮(キャベツ 人参)	ミルク 赤ちゃんクッキー	米 ツナ水煮 じゃがいも キャベツ 人参	
19	土	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜入り硬がゆ(米 人参 玉葱 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 人参 玉葱 じゃがいも バナナ	
21	月	ミルク	硬がゆ ミルク おふと玉葱のだし汁煮(おふと 玉葱) 大根と人参のだし汁煮(大根 人参)	ミルク あかちゃんせんべい	米 おふと 玉葱 大根 人参	
22	火	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のだし汁煮(豆腐) 白菜のだし汁煮(白菜 人参)	ミルク だし汁おじや	米 豆腐 白菜 人参	
23	水	ミルク	硬がゆ ミルク ツナのだし汁煮(ツナ水煮 人参) ほうれん草のだし汁煮(ほうれん草)	ミルク スティックさつま	米 ツナ水煮 人参 さつまいも ほうれん草	
24	木	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜とおふとのミルク煮(白菜 人参 玉葱 おふと) ブロッコリーのミルク煮(ブロッコリー)	ミルク あかちゃんせんべい	米 白菜 人参 玉葱 おふと ブロッコリー	
25	金	ミルク	硬がゆ ミルク 豆腐のミルク煮(豆腐) 野菜のミルク煮(玉葱 人参)	ミルク あかちゃんクッキー	米 豆腐 玉葱 人参	
26	土	ミルク	硬がゆ ミルク 野菜入り硬がゆ(米 人参 玉葱 じゃがいも) ミルク バナナのミルク煮(バナナ)	ミルク あかちゃんせんべい	米 人参 玉葱 じゃがいも バナナ	
28	月	ミルク	硬がゆ ミルク 大根とツナのミルク煮(大根 人参 ツナ水煮) じゃがいものミルク煮(じゃがいも)	ミルク だし汁おじや	米 大根 人参 ツナ水煮 じゃがいも	
29	火	ミルク	硬がゆ ミルク おふと野菜のだし汁煮(おふと 白菜 人参) ブロッコリーのだし汁煮(ブロッコリー)	ミルク あかちゃんせんべい	米 おふと 白菜 人参 ブロッコリー	
30	水	ミルク	硬がゆ ミルク 白身魚のミルク煮(白身魚) 野菜のミルク煮(キャベツ 人参)	ミルク パンがゆ	米 白身魚 パン キャベツ 人参	
31	木		保育所職員研修会			



10月の献立予定表

令和6年度 御殿場市 保育園・こども園


項目 日曜日	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児		
	10時朝食	昼食	副食 献立	材料名	
1 火	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 砂糖 みりん 酒 キャベツ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 油 玉葱 さつまいも 豆腐 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 米粉クッキー (除去用)	牛乳 米粉クッキー(除去用)
2 水	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 肉豆腐 のり みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 白菜 しめじ 豆腐 酒 砂糖 みりん しょうゆ のり 削り節 油揚げ キャベツ みそ オレンジ 麦茶	牛乳 おやつナポリタン (除去用ハム)	牛乳 マカロニ ハム (除去用) 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ 油
3 木	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん かじきのかんりんとう風 野菜の磯あえ すまし汁(除去用かまぼこ) オレンジ 麦茶	かじき でんぶん 油 しょうゆ 砂糖 ごま もやし 人参 きゅうり のり ごま しょうゆ ごま油 塩 えのきたけ かまぼこ(除去用) 玉葱 削り節 塩 しょうゆ オレンジ 麦茶	牛乳 お好み焼き (卵除去)	牛乳 豚肉 油 小麦粉 キャベツ ながいも 卵(卵除去) 塩 コショウ ケチャップ ソフトマヨネーズ
4 金	牛乳かけ (原材料確認)	ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ さつまいものグラッセ きのこ根菜のスープ(除去用かまぼこ) パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく 砂糖 レモン さつまいも バター 鶏がらスープ(除去用) 塩 砂糖 パナナ 麦茶 えのきたけ しめじ かまぼこ(除去用) 人参 大根 パセリ でんぶん 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ ごま油	牛乳 ビスコ	牛乳 ビスコ
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 田舎の風景 運 動 会 田舎の風景 </div>					
7 月	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 鶏肉のごま焼き 切り干し大根の炒め煮(除去用ちくわ) 豚汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ ごま油 酒 砂糖 ごま ちくわ(除去用) 人参 切り干し大根 油揚げ 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豚肉 みそ 大根 葱 パナナ 麦茶	牛乳 プリン (除去用)	牛乳 プリン(除去用)
8 火	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 花野菜のクリームシチュー 大根サラダ オレンジ 麦茶	豚肉 玉葱 じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) バター 人参 カルパソウ フロッキー 塩 塩 しょうゆ 大根 人参 きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 オレンジ 麦茶	牛乳 手づくりふがし	牛乳 焼きごら グラニュー糖 バター
9 水	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん てんぷら(卵除去) ひじきの炒め煮 みそ汁 パナナ 麦茶	さつまいも 鶏 鶏肉 小麦粉 (卵除去) 塩 油 油 豚肉 人参 ひじき 油揚げ 酒 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉葱 わかめ 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳 変わりラスク (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) ノンエッグマヨネーズ カレー粉
10 木	牛乳かけ (原材料確認)	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 いなか汁 オレンジ 麦茶	鮭 塩 かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 削り節 鶏肉 豆腐 人参 ごぼう 大根 油揚げ みそ 葱 オレンジ 麦茶	牛乳 やきそば	牛乳 油 豚肉 人参 キャベツ あおのり やきそばめん(原材料確認) 中濃ソース
11 金	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん ソウクリスピーチキン ハムとキャベツのさっぱりサラダ(除去用ハム) みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 塩 しょうゆ 酒 にんにく 砂糖 米粉 カレー粉 乾燥大豆 油 ハム (除去用) 油 キャベツ きゅうり 塩 砂糖 りんご 酢 油 豆腐 玉葱 人参 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 ブルーベリージャムパン (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) ブルーベリージャム
12 土	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん ウィンナーカレー(除去用ウィンナー・ルウ) パナナ 麦茶	油 ウィンナー(除去用) 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ(除去用) 中濃ソース パナナ 麦茶	ゼリー あんぱんまんせんべい	ゼリー せんべい(原材料確認)
15 火	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん ガパオライスの具 マカロニサラダ(除去用ハム) もやしのスープ オレンジ 麦茶	鶏肉 にんにく 生姜 玉葱 鶏がらスープ(除去用) ピーマン 小豆 塩 パセリ オイスターソース 砂糖 しょうゆ マカロニ きゅうり ハム (除去用) 人参 ノンエッグマヨネーズ もやし 豆腐 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも 砂糖 生クリーム 豆乳
16 水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん さつまいもコロケ(ソース) せんキャベツ なめこ汁 オレンジ 麦茶	さつまいも 玉葱 豚肉 塩 小麦粉 パン粉(原材料確認) 油 中濃ソース キャベツ 人参 チーズ なめこ 豆腐 みそ 削り節 オレンジ 麦茶	ジョア せんべい	ジョア せんべい(原材料確認)
17 木	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 鮭のみそ漬焼き きゅうりとわかめのあえもの(除去用かまぼこ) すまし汁 パナナ 麦茶	鮭 みそ 砂糖 みりん 酒 きゅうり わかめ かまぼこ(除去用) しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 削り節 えのきたけ 人参 豆腐 焼きごら しょうゆ 塩 葱 パナナ 麦茶	牛乳 スコーン	牛乳 ホットケーキ粉(原材料確認) バター 牛乳 メイプルシロップ
18 金	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 秋のきのこシチュー(除去用ルウ) ツナサラダ パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 しめじ じゃがいも 油 鶏がらスープ(除去用) トマト ビューレ プラウンルウ(除去用) キャベツ ツナ 水餃子 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶	牛乳 ハムコーン蒸しパン (除去用ハム)	牛乳 ホットケーキ粉(原材料確認) 豆乳 油 コーン ハム (除去用)
19 土	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん チキンカレー(除去用ルウ) パナナ 麦茶	鶏ささみ(水餃子) じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中濃ソース パナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート (除去用)	牛乳 お米のデザート(除去用)
21 月	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 大根と豚肉の煮物(除去用さつまいも) ツナそばろ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 大根 さつまいも(除去用) 削り節 酒 しょうゆ みりん 砂糖 人参 ツナ 油揚げ 砂糖 酒 しょうゆ 玉葱 焼きごら わかめ みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 マカロニのきなこかけ	牛乳 マカロニ 砂糖 きなこ 塩
22 火	ゼリー (原材料確認)	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ みりん 砂糖 油 れんこん 酢 コーン 人参 きゅうり みそ ノンエッグマヨネーズ ごま 削り節 白菜 豆腐 葱 みそ オレンジ 麦茶	牛乳 おなかチーズおにぎり	牛乳 米 しょうゆ 削り節 チーズ
23 水	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 魚のみそ煮 もやしのごま酢あえ(除去用かまぼこ) すまし汁(卵除去) パナナ 麦茶	白身魚 みそ 生姜 酒 みりん 砂糖 ほうれん草 かまぼこ(除去用) 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 油 削り節 (卵除去) えのきたけ 玉葱 わかめ しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 ふがしいも	牛乳 さつまいも 塩
24 木	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん チーズハンバーグ ゆでブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ) 彩り野菜スープ(除去用ベーコン) オレンジ 麦茶	豚肉 玉葱 米粉 豆腐 乾燥大豆 塩 しょうゆ 油 チーズ ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 人参 玉葱 白菜 トマト 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ オレンジ 麦茶	牛乳 お米のデザート (除去用)	牛乳 お米のデザート(除去用) ホイップクリーム みかん
25 金	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 ブロッコリー 削り節 しょうゆ 白菜 人参 葱 削り節 みそ オレンジ 麦茶	ゼリー せんべい	ゼリー せんべい(原材料確認)
26 土	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん 米粉のシチュー(除去用ベーコン・ウィンナー) パナナ 麦茶	ベーコン(除去用) ウィンナー(除去用) 人参 玉葱 じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) 豆腐 米粉 小麦粉 塩 しょうゆ パナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかき (除去用)	牛乳 やわらかおかき(除去用)
28 月	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん 鶏肉のから揚げ ごまドレサラダ ポテトスープ(除去用ベーコン) パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぶん 油 大根 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ しょうゆ ごま ベーコン(除去用) じゃがいも 玉葱 鶏がらスープ(除去用) 塩 パナナ 麦茶	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 わかめごはんのもと ヨーグルト せんべい(原材料確認)
29 火	牛乳 卵アレルギー (原材料確認)	ごはん チンジャオロースー チーズ わかめスープ パナナ 麦茶	豚肉 みりん しょうゆ 生姜 でんぶん 玉葱 だし けのピーマン 砂糖 酒 しょうゆ ごま油 チーズ わかめ 人参 豆腐 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい(原材料確認)
30 水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん 魚のマヨコーン焼き 春雨サラダ(除去用ハム) もやしのスープ(除去用かまぼこ) パナナ 麦茶	白身魚 塩 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ コーン パセリ粉 きゅうり キャベツ 春雨 ハム (除去用) 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 酢 人参 玉葱 もやし かまぼこ(除去用) 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 わかめ パナナ 麦茶	牛乳 揚げパン (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) 油 グラニュー糖
31 木	保育園職員研修会				

目録量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	538kcal	384kcal
たんぱく質	17.3~26.6g	15.5~25.3g
脂質	11.8~17.7	12.2~18.4g
食塩	1.6g	1.5g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	527kcal	403kcal
たんぱく質	21.5g	19.7g
脂質	16.9g	17.3g
食塩	1.5g	1.7g

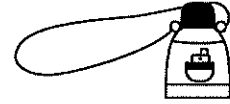
上記の食品以外も使用することがあります。
※調理室・製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う
場合があります。重症のアレルギーの方は固に知らせてください。

毎月19日は
食育の日





朝晩を通してずいぶん涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がる場合があります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性が高いです。「涼しくなってきた」と、安心せずに水分補給に気を付けましょう。



令和6年10月号 保育幼稚園課

目の健康に役立つ食べ物とは？



近年、裸眼視力1.0未満の子どものは年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。

携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



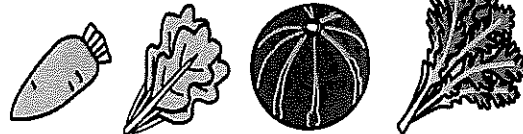
レバー うなぎ さんだら 卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



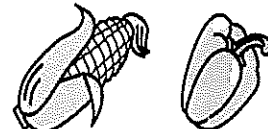
ほうれん草 ブロccoli

β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

保育園の給食から かぼちゃのシチュー



材料 4人分

かぼちゃ	250g
小麦粉	大さじ4
たまねぎ	1個
バター	大さじ6
炒め油	適宜
にんじん	1/3本
牛乳	400cc
塩	少々
鶏もも肉	100g
コンソメ	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① ホワイトソースを作る。
 1. 鍋にバターを入れ、弱火の中火で溶かす。
 2. 1に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜながら炒める。
(焦がさないように注意)
 3. 温めておいた牛乳を2に一気に加えて、泡だて器でダマにならないように手早く混ぜ合わせる。
 4. とろみがつくまで、弱火で混ぜながら煮る。
- ② ①とは別の鍋に、油を入れ、一口大に切った鶏肉を炒める。
- ③ ②に人参、玉葱を加え軽く炒め、ヒタヒタまで水を加え、煮る。
- ④ 人参がやわらかく煮えたら、コンソメを加える。
- ⑤ かぼちゃを加え、かぼちゃに火が通る少し前に、①のホワイトソースを加え、煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

かぼちゃは、煮溶けないように他の野菜より、あとから加えます。
手作りのホワイトソースのかわりに、市販のシチューの素を使用してもよいです。
その場合は、コンソメ、塩の量を減らします。

