

令和元年10月1日 白帆台保育園



※未満児は、午前に水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

心地よい秋風と、澄んだ秋晴れの空。さわやかで、気持ちの良い季節がやってきました。過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ、よく動き、秋の訪れを楽しんでいる様子の子どもたちです。

10月は朝晩の気温もぐんとさがり、体調をくずしやすくなる季節です。朝ごはんをしっかりと食べて体をあたため、一日のスタートを元気いっぱいになれるように、毎日の生活リズムをしっかりと整えましょう♪

お米を食べよう!

新米のおいしい季節がやってきました。お米は日本人の主食として食の文化と伝統を培ってきました。お米の栽培は日本の気候や風土に適しており、食料の安定供給の視点からも大切な食品です。ここで今一度、お米の良さを再確認してみましょう♪



自給率が高い

お米の自給率はほぼ100%です。また、日本のいたるところで作ることができます。それにより、安定した供給量を保つことができ、加えて、安全なものを食べることもできます。



栄養価に優れている

お米は、炭水化物を豊富に含んだ効率の良いエネルギー源です。また、こどもの成長に大切なリジンをはじめとする良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも多く含んでいます。

さまざまな料理とあわせやすい

他の料理の邪魔となるような味ではありません。一部の文献では「味が無い」とまで言われています。そのため、和風のみならず、中華風、洋風の食事にも合わせることができます。

太りにくい

お米などに含まれる炭水化物は、脂肪よりも優先的にエネルギーとして消費されやすく、また、ごはんは水分が多く、量のわりにはエネルギーが低いです。その上、消化・吸収がゆっくりであるため、体に脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかにします。これらのことから、ごはんは太りにくいといえます。



ハロウィンってなあに?

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。ハロウィンにかなら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ね。

カボチャは甘みもあり、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、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう♪

楽しいお芋掘り♪

みんなで掘る楽しさや獲れた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。掘ったさつまいぶは、ふかし芋にしておやつにいただきます。また、掘ったさつまいぶを使って、後日クッキングもします♪

さつまいぶには腸内改善をしてくれる**食物繊維**や**カリウム**、**ビタミンC**が多く含まれています。一番おいしいこの時期、旬のさつまいぶを使って、ぜひご家庭でもいろいろな芋料理を試してみたいかたがたが♪

♪おいしいさつまいぶおやつ♪ いもようかん

〈材料〉

- さつまいぶ 500g
- 粉寒天 3g
- 水 120g
- 砂糖 50g
- 豆乳(無調整) 120g

豆乳は牛乳や水に置き換えてもできます。粉寒天の使い方は、購入した粉寒天の説明を読んで溶かしてください。

〈作り方〉

- さつまいぶをよく洗い、皮をむいたら2cmくらいの厚さに切り、水にさらした後、やわらかくなるまでゆでる。ゆでたらマッシャーなどを使いつぶす。
- 鍋に水、豆乳、粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したらふきこぼれない程度の火にして1~2分間沸騰を続ける。砂糖を入れ、煮溶かしたら火を止める。
- つぶしたさつまいぶの中に少しずつ②の煮溶かした寒天液を入れ、泡だて器を使いながら全体が混ざるようによくかき混ぜる。
- 混ぜたら、容器(タッパーなど)に入れて、冷蔵庫で冷やし固め、食べやすい大きさに切り分ける。



【今月の平均栄養価】

- ☆以上児 エネルギー(517kcal)、たんぱく質(18.7g)、脂質(14.3g)、食塩(1.8g)
- ☆未満児 エネルギー(462kcal)、たんぱく質(17.2g)、脂質(14.0g)、食塩(1.6g)

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1火	ご飯、鶏肉の甘辛煮、ほうれん草の納豆和え、春雨スープ	米、片栗粉、押麦、春雨、油、三温糖、食パン、ごま油	鶏肉、ハム、納豆、しらす干し、牛乳	ほうれん草、人参、キャベツ、白菜、えのきたけ、もやし、苺ジャム、海苔	牛乳、いちごジャムサンド
2水	ご飯、鮭のフライ、切り干し大根の酢の物、けんちん汁	米、うどん、里芋、パン粉、小麦粉、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	魚、鶏肉、豚肉、油揚げ、ごま、かつお節、牛乳	人参、きゅうり、キャベツ、玉葱、ごぼう、椎茸、切干大根、ねぎ、ひじき	牛乳、おやつ焼きうどん
3木	ご飯、スペイン風オムレツ、カラフルサラダ、レタスの中華スープ	米、片栗粉、押麦、じゃが芋、マカロニ、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	卵、えび、豚肉、きな粉、脱脂粉乳、ベーコン、チーズ、牛乳	レタス、ブロッコリー、人参、もやし、玉葱、ほうれん草、コーン缶、赤ピーマン、きくらげ	牛乳、ミルクくずもち
4金	ご飯、豚肉のみそ焼肉、きゅうりの磯和え、豆腐のすまし汁	米、米粉、押麦、砂糖、ごま油	豚肉、豆乳、豆腐、ちくわ、みそ、牛乳	白菜、玉葱、きゅうり、人参、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、わかめ、青のり	牛乳、米粉のカップケーキ
5土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クラッカー
6日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
7月	ご飯、魚のマリネ風、きんぴらごぼう、大根のみそ汁	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、三温糖、砂糖、ごま油	魚、豆腐、みそ、豚肉、ごま、牛乳	ごぼう、人参、大根、玉葱、グリーンピース、ねぎ、赤ピーマン、ひじき、わかめ、りんご	牛乳、りんご、コロコロごまクッキー
8火	カレーライス、コールスローサラダ、たこさんウインナー【芋掘り】	米、じゃが芋、油、オリーブ油、砂糖、さつまいぶ	豚肉、大豆、脱脂粉乳、ウインナー、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース	牛乳、ふかし芋(雨の場合9日のおやつと変更)
9水	ご飯、さんまのかば焼き、小松菜の納豆マヨ和え、かぶと揚げのみそ汁【芋掘り予備日】	米、玄米フレーク、片栗粉、押麦、マッシュマロ、油、マヨネーズ、ウエハース	魚、みそ、生揚げ、納豆、ちくわ、バター、牛乳	小松菜、かぶ、人参、白菜、キャベツ、ねぎ、わかめ	フルーチェ、マッシュマロおこし、(未)ウエハース
10木	ご飯、おから入り肉団子、ビーフンのカレーソテー、なすのみそ汁	米、フランスパン、ビーフン、小麦粉、押麦、油、メイプル、マーガリン、グラニュー糖、片栗粉、砂糖	鶏肉、みそ、豆腐、おから、油揚げ、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、なす、もやし、蓮根、ピーマン、たけのこ、ねぎ、ひじき	牛乳、メープルラスク、チーズ
11金	ご飯、赤魚のみそ焼き、ひじきとベーコンのサラダ、さつまいぶのめった汁	米、さつまいぶ、ホットケーキ粉、白玉粉、押麦、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	魚、鶏肉、卵、油揚げ、きな粉、ベーコン、みそ、牛乳	人参、白菜、きゅうり、ごぼう、切干大根、ねぎ、ひじき	牛乳、もちもちきなこ
12土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
13日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
14月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
15火	ご飯、マーボー豆腐、もやしの中華和え、かぼちゃのコーンフレーク揚げ	米、さつまいぶ、押麦、米粉、油、小麦粉、パン粉、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油、せんべい	豆腐、豚肉、みそ、小魚、ごま、かつお節、牛乳	南瓜、人参、もやし、きゅうり、ねぎ、椎茸	牛乳、いもまんじゅう、カリカリ田作り(1歳児)せんべい
16水	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖	牛乳		牛乳、手作りパン
17木	ご飯、さばのカレー焼き、わかめの酢の物、八宝菜風スープ	米、押麦、マーガリン、片栗粉、食パン、砂糖、ごま油、三温糖	魚、小豆、豚肉、牛乳	白菜、キャベツ、人参、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、きくらげ、わかめ	牛乳、小倉トースト
18金	ミートスパゲッティ、じゃこサラダ、ほうれん草のスープ、バナナ	スパゲッティ、米、じゃが芋、オリーブ油、小麦粉、砂糖、油、三温糖	豚肉、栗、ハム、しらす干し、牛乳	玉葱、キャベツ、トマトピューレ、人参、きゅうり、マッシュルーム、ほうれん草、コーン缶、バナナ	お茶、栗ごはんのおにぎり
19土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、いもぼんせん、せんべい
20日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
21月	ご飯、豚肉の生姜焼き、きゅうりのゆかり和え、ビーフンスープ	米、じゃが芋、押麦、ビーフン、三温糖、ごま油、油	豚肉、ハム、牛乳、チーズ	玉葱、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ、青のり	牛乳、フライドポテト、(未)チーズ
22火	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
23水	ご飯、鶏肉の治部煮、小松菜のごま和え、大根のみそ汁	米、ホットケーキ粉、小麦粉、押麦、油、黒砂糖、三温糖、ごま、砂糖	鶏肉、豆乳、おから、みそ、油揚げ、ちくわ、ごま、牛乳	小松菜、人参、大根、キャベツ、椎茸、ねぎ、わかめ	牛乳、黒糖おからドーナツ
24木	ご飯、ポークソテーのトマトソース、春雨の和え物、わかめスープ	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、春雨、油、オリーブ油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、三温糖	豚肉、大豆、ハム、ごま、牛乳	白菜、人参、玉葱、きゅうり、トマト缶、コーン缶、わかめ、オレンジ	牛乳、オレンジ、大豆のごまがらめ(未)せんべい
25金	ご飯、煮魚、ほうれん草の海苔和え、里芋入り豚汁	米、里芋、押麦、こんにゃく、三温糖、食パン、油、マヨネーズ	魚、みそ、豚肉、チーズ、ちくわ、牛乳	キャベツ、ほうれん草、人参、玉葱、ごぼう、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、海苔	牛乳、ピザトースト
26土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
27日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
28月	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き風、れんこんサラダ、のっぺい汁	米、里芋、押麦、こんにゃく、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油	魚、鶏肉、ハム、たこ、みそ、かつお節、牛乳	蓮根、ほうれん草、人参、大根、キャベツ、玉葱、しめじ、ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、青のり	牛乳、たこ焼き
29火	きのこの炊き込みご飯、チキンカツ、ブロッコリーのサラダ、豆腐のすまし汁【誕生日会】	米、小麦粉、コーンフレーク、パン粉、マヨネーズ、麩、油、砂糖	鶏肉、豆腐、卵、豆乳クリーム、油揚げ、バター、牛乳	ブロッコリー、人参、しめじ、小松菜、エリンギ、ねぎ、コーン缶、バナナ	牛乳、誕生日ケーキ
30水	ご飯、貝だくさんおでん、ほうれん草のしらす和え、大学芋	米、さつまいぶ、こんにゃく、押麦、油、片栗粉、三温糖、砂糖、ウエハース	豆腐、鶏肉、ちくわ、しらす干し、ごま、牛乳、杏仁豆腐	大根、キャベツ、ほうれん草、人参、玉葱、桃缶、さくらんぼ缶、みかん缶、バナナ、キウイ	牛乳、フルーツ杏仁、(未)ウエハース
31木	ご飯、鶏肉と南瓜のグラタン、肉団子の野菜スープ、オレンジ	米、お好み焼き粉、押麦、マカロニ、小麦粉、油	鶏肉、卵、チーズ、バター、えび、ベーコン、肉団子、かつお節、牛乳	南瓜、玉葱、かぶ、キャベツ、白菜、人参、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、にら、青のり、オレンジ	牛乳、お好み焼き



令和元年10月1日 白帆台保育園

実りの秋、味覚の秋がやってきました。朝晩、気温もぐんと下がって、体調をくずしやすい季節です。朝ごはんをきちんと食べて体をぽかぽかにし、たくさん遊んで十分に体を休めましょう。

【きのこ・鮭】

旬の食材

◎きのこ類 …… 野菜類には少ないビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を助けます。きのこの種類によってさまざまな体により成分が豊富に含まれ、効能に特徴があります。うまみが強く、食物繊維が豊富で、独特の食感があります。しかし、トロトロに調理しにくので後期以降からにしましょう。

◎鮭 …… 鉄分や脳の機能を高める脂肪酸のDHAが含まれ、栄養豊富。抗酸化作用の「アスタキサンチン」で身が赤いですが、白身魚の仲間。脂肪も多いので、タイやカレイなど白身魚に慣れてからにしましょう。



秋の美味しいレシピ

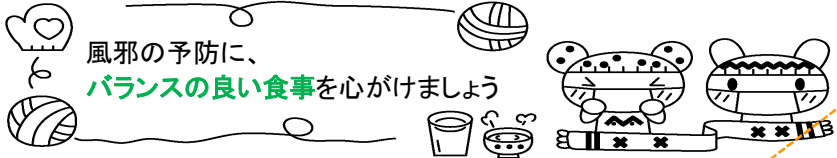
鮭とカブの煮物 (9~11か月頃)

- 《作り方》
- ①カブ1/4個は小さな角切りにする。
 - ②鮭15グラムは茹でて、皮と骨を取り除きあらくほぐす。
 - ③①と②を出汁で柔らかく煮る。



焼きサバのきのこあんかけ (1歳頃~)

- 《作り方》
- ①サバ15グラムの骨を取り除き、サバに小麦粉をまぶして、フライパンで両面しっかりと焼く。(小麦粉をまぶさなくてもOK)
 - ②人参5グラムは千切りに、椎茸1/4を5mm位の幅で薄切りにする。
 - ③鍋に出汁を煮立て、②を入れやわらかくなるまで煮る。しょうゆ、砂糖を少々入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④①のサバに③のあんかけをかける。

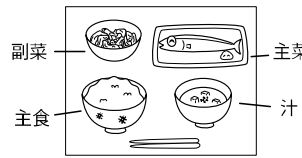


◎主食・主菜・副菜を上手に組み合わせます。



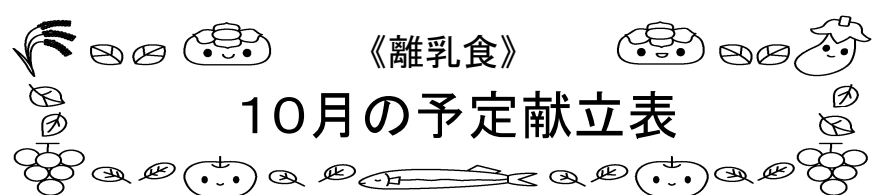
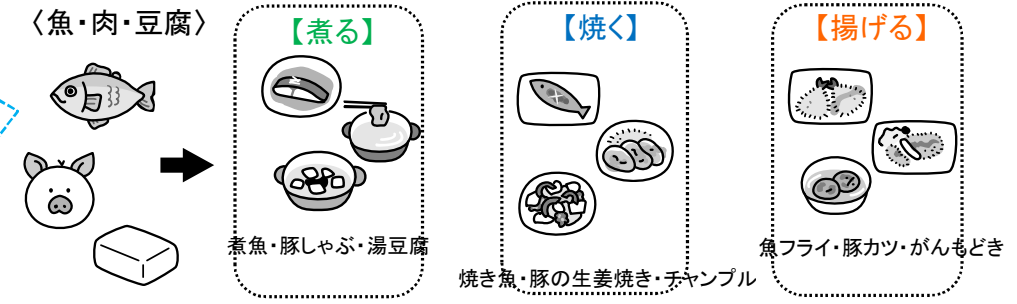
ごはん・パン・麺料理 魚・卵・肉・豆料理 野菜・きのこ・芋・海藻料理

栄養バランスや献立なんて聞くと、「難しい！」と思ってしまうかもしれませんが、「最近野菜食べていたかな?」「主食ばかりになっていないかな?」と思い返し、足りないものを多めに摂るよう、心がけることが大切です。
1歳を過ぎると、栄養のほとんどを離乳食から摂るようになります。食事では左記のような、主食・主菜・副菜を組み合わせ、大人と同じ時間に家族と一緒に食卓を囲み、生活リズムも整えていきましょう。



離乳食は同じような調理法になってしまいがちで、料理のリパートリーに悩んでしまうことも多いと思います

例えば… 「主菜は何にしようかな」と、1つの食材をみた時に、いくつかの調理法を思い浮かべることが増えていくと、毎日の食事づくりが楽しくなりますね♪



※午前中は、おやつと水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。 < > ……午後おやつ

日付	1才~1才6か月以降【完了期】	9~11か月頃【後期】
1火	ご飯 鶏肉の衣煮 ほうれん草の納豆和え 春雨スープ <ジャムサンド>	軟飯 鶏肉の衣煮 ほうれん草の納豆和え 春雨スープ <ジャムサンド>
2水	ご飯 さけのパン粉焼き 切干大根の酢の物 けんちん汁 <焼きうどん>	軟飯 鮭のパン粉焼き 切干大根の和え物 けんちん汁 <煮込みうどん>
3木	ご飯 スペイン風オムレツ カラフルサラダ サラダ レタスのスープ <ミルクくずもち>	軟飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーの和え物 レタスのスープ <せんべい、ポーロ>
4金	ご飯 豚肉のみそ焼肉 きゅうりの磯和え すまし汁 <米粉のカップケーキ>	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 白菜の煮浸し すまし汁 <米粉のカップケーキ>
7月	ご飯 白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう 大根のみそ汁 <りんご、クッキー>	軟飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃのやわらか煮 大根のみそ汁 <りんご、クッキー>
8火	カレーライス かぼちゃのおやき コールスローサラダ <ふかし芋>	軟飯 肉じゃが きゃべつのお浸し かぼちゃのみそ汁 <ふかし芋>
9水	ご飯 さんまの塩焼き 小松菜の納豆和え かぶと揚げのみそ汁 <バナナヨーグルト、せんべい>	軟飯 白身魚の照り焼き 小松菜の納豆和え かぶのみそ汁 <バナナヨーグルト、せんべい>
10木	ご飯 おから入り肉団子 ビーフンのカレーソーテー ナスのみそ汁 <ジャムサンド>	軟飯 おから入り肉団子あんかけ ビーフンと野菜の煮物 ナスのみそ汁 <ジャムサンド>
11金	ご飯 魚のみそ焼き ひじきとベーコンのサラダ さつまいものめった汁 <ホットケーキ>	軟飯 赤魚のみそ焼き ひじきのサラダ さつまいものめった汁 <ホットケーキ>
15火	ご飯 豆腐の肉あんかけ もやし中華和え かぼちゃのみそ汁 <いもまんじゅう>	軟飯 豆腐の肉あんかけ きゅうりの和え物 かぼちゃのみそ汁 <いもまんじゅう>
16水	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 キャベツのみそ汁 <手作りパン>	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 キャベツのみそ汁 <手作りパン>
17木	ご飯 魚のカレー焼き わかめとキャベツの和え物 八宝菜風スープ <小倉トースト>	軟飯 魚のだし煮 わかめとキャベツの和え物 野菜スープ <食パンジャムサンド>
18金	ミートスパゲッティー じゃこサラダ ほうれん草のスープ パナナ <おにぎり>	軟飯 肉団子のトマト煮 じゃこサラダ ほうれん草のスープ パナナ <せんべい、ポーロ>
21月	ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりの和え物 ビーフンのスープ <ふかし芋>	軟飯 ささみのやわらか煮 きゅうりの和え物 ビーフンのスープ <ふかし芋>
23水	ご飯 鶏肉の治部煮 小松菜のごま和え 大根のみそ汁 <おから蒸しパン>	軟飯 鶏肉の治部煮 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁 <おから蒸しパン>
24木	ご飯 ポークソーテーのトマトソース 春雨の和え物 わかめスープ <オレンジ、せんべい>	軟飯 鶏肉のトマト煮 春雨の和え物 わかめスープ <オレンジ、せんべい>
25金	ご飯 煮魚 ほうれん草の海苔和え 里芋入り豚汁 <ピザトースト>	軟飯 煮魚 ほうれん草の海苔和え 里芋のみそ汁 <食パンジャムサンド>
28月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 れんこんサラダのっぺい汁 <お好み焼き>	軟飯 鮭と野菜のみそ風味 ほうれん草の煮びたしのっぺい汁 <せんべい、ポーロ>
29火	きのこの炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 豆腐のすまし汁 <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのお浸し すまし汁 <バナナ、せんべい>
30水	ご飯 具だくさんおでん ほうれん草のしらす和え さつまいものみそ汁 <バナナ、ポーロ>	軟飯 具だくさんおでん ほうれん草のしらす和え さつまいものみそ汁 <バナナ、ポーロ>
31木	ご飯 かぼちゃのグラタン 肉団子野菜スープ くだもの <お好み焼き>	軟飯 かぼちゃのグラタン 肉団子野菜スープ くだもの <せんべい、ビスケット>