

曜日	月	火	水	木	金	土
日	14 28	1 15	2 16	17 29	4 18	5 19
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	きのこバーグ フロッコリーの甘煮 柿サラダ もやしの味噌汁	鯖のタヤケソース 雷こんにゃく 梨の酢の物 玉ねぎの味噌汁	煮しめ 里芋味噌ころばかし ほうれん草の和物 豆腐のすまし汁	揚げおかべ 青梗菜の炒め物 大根の香味和え じゃが芋味噌汁	さけの塩焼き 千切大根の炒め煮 小松菜のごま和え えのきの味噌汁	中華丼 大根の味噌汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 塩おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 スキム入りがね	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ごまクッキー	麦茶 牛乳 バナナ
日	7 21	22	9 30	10 24	11 25	12 26
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豚肉の香味焼き 人参のきんぴら かぶなます 里芋の味噌汁	鯖の照り焼き さつま芋の煮物 ほうれん草白和え 白菜のみそ汁	大豆のかき揚げ 挽肉もやしの炒め フロッコリーごま和 青さの味噌汁	筑前煮 厚焼き卵 ひじきの佃煮 もずくの味噌汁	鯖の竜田焼き 南瓜の甘煮 千切大根の酢の物 しめじの味噌汁	豚丼 豆腐の味噌汁
午後食	麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 南瓜ぜんざい 小あじ	麦茶 牛乳 人参蒸しパン	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 大学芋	麦茶 しそごまおにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 ・11月の手作り弁当の日は8日（火）です。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ・11月3日（木）は文化の日、23日（水）は勤労感謝の日でお休みです。

＜魚を食べよう＞

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ、サケ、サバ、サンマなどがおいしい時季です。青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化や血液をサラサラにする効果があります。社協の献立には魚メニューが多く入っています。

「魚を食べると頭がよくなる」の理由がDHAとEPA旬の脂がのっている魚にはたっぷり含まれています。魚の皮には、DHAやEPAだけでなく、コラーゲンなどのタンパク質、ビタミンB群も豊富です。皮も一緒に食べるようにしましょう。

DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)とは、魚だけに含まれる不飽和脂肪酸です。血管を強くしたり、ガンやアレルギーを予防したり、健康な脳の働きを維持したりと体を助けてくれる成分です。体内でつくりだせないため、食品で摂取すべき必須脂肪酸です。

不飽和脂肪酸は空気に入れると酸化しやすい、つまり劣化しやすい性質があります。人参、キャベツ、にんにく、しょうがなどの抗酸化作用の高い野菜と一緒に取ることが大切です。

10月は青魚のメニューが複数入っていました。子どもたちにとっても人気がおかわりをして良く食べていたので、ぜひご家庭でも作ってみて下さい

※魚料理を紹介します

☆さんまの蒲焼

- ＜材料＞ 4人分
 さんま 4枚
 しょうが 1かけ
 酒 小さじ1
 片栗粉 適量
 油 適量
 しょうゆ 小さじ2
 みりん 小さじ1
 砂糖 小さじ2

＜作り方＞

- ①さんまは三枚おろしを用意する
- ②生姜はすりおろし、魚に酒と生姜を入れ味をつける
- ③片栗粉を魚にまぶし、揚げ油で揚げる
- ④砂糖、しょうゆ、みりんと水を火にかけ混ぜ合わせタレを作る
- ⑤魚を④のタレで魚をからめる

※揚げなくても、フライパンで油多めに焼いてもできます

☆サバの西京焼き

- ＜材料＞ 4人分
 サバ切身 4枚
 酒 小さじ1
 西京みそ 小さじ2
 砂糖 小さじ2
 しょうが 1かけ

＜作り方＞

- ①しょうがはすりおろす
- ②魚に酒、味噌、砂糖、生姜汁を漬け込む
- ③フライパンに油をしき、魚を入れて弱火でふたをして焼く

※白味噌でもできますが、西京みそが甘めです

五穀豊穣

穀物が豊かに実ることを表す「五穀豊穣」。実りの季節である秋によく見かけます。五穀とは穀物の総称で、主要な5種類の穀物 {米、麦、粟(あわ)、きび、豆} をさしています。 ※時代や地域によって異なることがあります。