



# 10月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和5年9月25日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★10月 2日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 クラッカー
★10月 23日 (月)	☆ごはん ☆オニオンコーンスープ ☆鶏肉のチーズ焼き ☆南瓜のグラッセ風 ☆りんご ☆牛乳	米 玉葱・油・ホールコーン・ケチャップ・塩・かつお節・昆布 鶏もも肉・塩・米粉・粉チーズ・油 南瓜・油・砂糖・塩 りんご 牛乳
★10月 3日 (火) 🎂誕生会 (年中)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆豆パン	牛乳 豆パン
★10月 17日 (火) 🎂誕生会 (年長)	☆ごはん ☆石狩汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆もやしののり和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 鮭・酒・玉葱・じゃが芋・大根・人参・長葱・味噌・みりん・かつお節・昆布 豚ロース肉・生姜・醤油・酒・砂糖 もやし・のり・醤油 オレンジ・和梨ゼリー (3日 年中/17日 年長) 牛乳
★10月 4日 (水) 内科検診 (午後保育)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご	牛乳 りんご
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆ちゃんこうどん	牛乳 干しうどん・鶏もも肉・大根・白菜・人参・ごま油・味噌・醤油・にんにく・生姜・いりごま・かつお節・昆布
★10月 18日 (水)	☆ふりかけごはん ☆油揚げと人参の味噌汁 ☆ほっけの竜田揚げ ☆ほうれん草中華和え ☆バナナ ☆牛乳	米・ふりかけ 油揚げ・人参・味噌・煮干し ほっけ・生姜・醤油・酒・米粉・片栗粉・油 ほうれん草・醤油・ごま油 バナナ 牛乳
★10月 5日 (木) サケ科学館 (年中)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 ビスケット
★10月 19日 (木)	☆バターロール ☆さつま芋とコーンのスープ ☆チーズハンバーグ ☆ブロッコリーのおかか和え ☆りんご ☆牛乳	ロールパン さつま芋・ホールコーン・醤油・塩・かつお節 豚ももひき肉・塩・玉葱・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース・チーズ ブロッコリー・かつお節・醤油 りんご 牛乳
★10月 6日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ	牛乳 バナナ
	・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	鉄強化チーズ ビスケット
★10月 20日 (金)	☆ごはん ☆豆腐と水菜の味噌汁 ☆ヒレカツ ☆人参ピースグラッセ風 ☆パイ缶 ☆牛乳	米 豆腐・水菜・味噌・煮干し 豚ヒレ肉・塩・小麦粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 人参・グリーンピース・油・砂糖・塩 パイ缶 牛乳

10月 7日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 りんご 牛乳
10月 21日 (土)	☆せんべい ☆醤油ラーメン ☆南瓜の含め煮 ☆バナナ ☆牛乳	せんべい 中華めん・豚ももスライス・玉葱・もやし・人参・油・ほうれん草・醤油・塩・鶏ガラ・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 南瓜・砂糖・醤油 バナナ 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★10月 10日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 バナナ 牛乳
★10月 24日 (火)	☆南瓜パン ☆沖縄そば ☆白菜わかめ和え ☆オレンジ ☆牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・南瓜・無調整豆乳・油 ゆでうどん・豚バラ肉・生姜・酒・砂糖・醤油・かまぼこ・小ねぎ・人参・醤油・かつお節・昆布・鶏ガラ・豚骨 白菜・わかめ・醤油 オレンジ 牛乳
★10月 11日 (水) 内科検診 (午後保育)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン	牛乳 オレンジ 牛乳 全粒粉入り粉・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・フォローアップミルク・ジャム
10月 25日 (水)	☆わかめごはん ☆生揚げとほうれん草の味噌汁 ☆鮭のちゃんちゃん焼き ☆スティックきゅうり・トマト ☆りんご ☆牛乳	米・わかめごはんの素 生揚げ・ほうれん草・味噌・煮干し 鮭・酒・塩・油・キャベツ・玉葱・人参・えのき・砂糖・みりん・醤油・味噌 きゅうり・塩・トマト りんご 牛乳
★10月 12日 (木) 円山登山 (とら組)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ミルククッキー	牛乳 バナナ 牛乳 小麦粉・フォローアップミルク・バター・砂糖
★10月 26日 (木)	☆ごはん ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆チキンカレー ☆小松菜ごまツナ和え ☆パイナップル ☆牛乳	米 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 鶏もも肉・メイクイン・玉葱・人参・油・生姜・にんにく・カレーパウダー・福神漬け 小松菜・ツナフレーク・醤油 パイナップル 牛乳
★10月 13日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 りんご ヨーグルト 鉄強化菓子
★10月 27日 (金)	☆ごはん/栗ごはん(27日) ☆小松菜とふのりの味噌汁 ☆豆腐のツナ揚げ ☆チンゲン菜コーン和え ☆バナナ ☆牛乳	米/ごはん・栗・酒・醤油・塩・昆布 小松菜・ふのり・味噌・煮干し 焼き豆腐・ツナフレーク・玉葱・油・干しひじき・片栗粉・パン粉・醤油・砂糖 チンゲン菜・ホールコーン・醤油 バナナ 牛乳
10月 14日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 バナナ 牛乳 クラッカー
10月 28日 (土)	☆ミートソーススパゲッティ ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆きゅうりの中華和え ☆オレンジ ☆牛乳	スパゲッティ・豚ももひき肉・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト缶・ケチャップ・味噌・塩・パセリ 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 きゅうり・醤油・ごま油 オレンジ 牛乳

★10月 16日(月) 円山登山(くま組)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ  牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆じゃが芋と小松菜の豆乳味噌汁 ☆とり天 ☆キャベツと人参のおかか和え ☆りんご ☆牛乳	米 じゃが芋・小松菜・無調整豆乳・味噌・煮干し 鶏もも肉・酒・醤油・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・油 キャベツ・人参・かつお節・醤油 りんご 牛乳
★10月 31日(火) 誕生会(年少)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆きな粉トースト	牛乳 バナナ  牛乳 食パン・バター・きな粉・砂糖
	☆ごはん ☆豆腐と切干大根の味噌汁 ☆さば味噌煮 ☆小松菜えのき和え ☆パイ缶 ☆牛乳	米 木綿豆腐・切干大根・味噌・煮干し さば・塩・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 小松菜・えのき・醤油 パイ缶・和梨ゼリー(31日 年少) 牛乳

\*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

\*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

\*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。



旬の食材を食べよう

野菜や果物をはじめとした様々な食材は、収穫できる時期やもっともおいしく食べられる時期が限られています。その季節ごとの味を楽しみましょう。

旬の食材

さつまいも

原産は中米で、日本には中国から伝わりました。主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼きいものようにゆっくり加熱するほどその甘さは増します。紅はるか、鳴門金時、安納いもと種類が豊富なので、いろいろな品種を試してみるのもいいですね。



目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタ

ミンB群を含む豚肉やサケ、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。



食育クイズ

Q お米を精米したときに出るのは、次のうちどれ？

- ①お米殻 ②米ぬか ③米粉

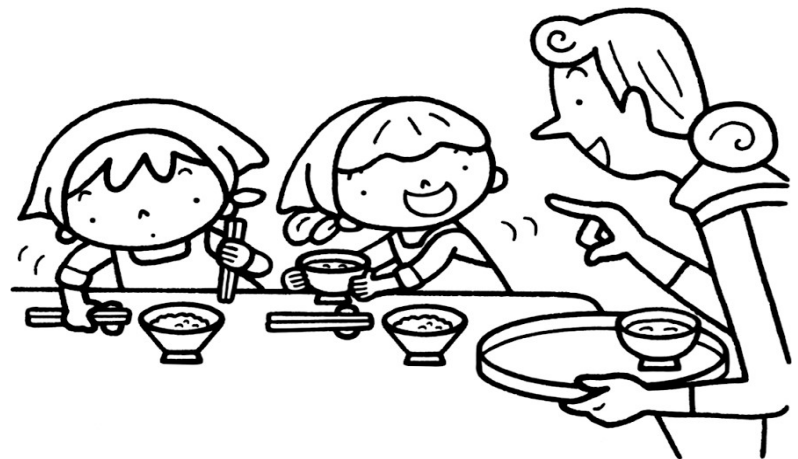
A 正解は②。玄米を削ったときに発生するのが米ぬかで、漬けもののぬか床や野菜のアク抜きなど調理に用いられるほか、飼料やきのこの栽培などにも使われています。



家庭でできる簡単食育

配膳・かたづけをしよう

食への関心をはぐくむ上で大切なことのひとつが、食事の準備に関わることです。その第一歩が、おはしなどを食卓に置く、できた料理を運ぶといった配膳です。このときに正しいお皿の並べ方も伝えていきます。できるようであれば、ごはんや汁ものをよそってもらいのもいいでしょう。食べ終わったら同様に食器を運んでもらい、両手がしっかり使えるようになったら食器洗いにもチャレンジしてみましょう。





# 食のウオッチング



## ノロウイルス感染症予防について

ノロウイルスによる感染症は、一年を通して発生しており、冬に多発しています。人に感染しておう吐や下痢などの症状を引き起こす「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。ノロウイルスは感染力が強く、10～100 個というウイルス量でも感染することがあります。

### 予防するためには…

ノロウイルスは、主に手指や食品を介して口から感染します。これを防ぐためには、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。特に、トイレの後、料理や食事の前、外から帰ったときには念入りに手を洗いましょう。

また、ノロウイルスは、高熱に弱く「85～90℃以上、90 秒以上の加熱」によって不活化します。調理の際は、中心部までしっかり火をとおしましょう。

食器や調理器具などの消毒には塩素消毒が有効です。次亜塩素酸ナトリウムを含んだ消毒液を使いましょう。

※製品により濃度が違います。使用上の注意をよく読んでから活用しましょう。



正しい手洗いは、風邪や感染症予防に役立ちます。札幌市オリジナルの手洗い啓発ソング『しろくま忍者の手洗いソング』で、ご家庭でもお子さんと一緒に楽しみながら、正しい手洗いの方法を実践してみませんか？

しろくま忍者の手洗いソング

検索



🐻 今月の給食から

## オニオンコーンスープ



<材料 幼児6人分>

玉葱	中 2/3 個 (120g)
サラダ油	小さじ 1/2 (2g)
ホールコーン	60g
ケチャップ	小さじ 1 強 (6g)
塩	小さじ 1/3 弱 (1.8g)
かつお節 (だし用)	18g
昆布 (だし用)	1g
水 (だし用)	720ml

<作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② 玉葱は長さ 2cm 程度の薄切りにする。
- ③ 玉葱を油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。