



# はなまんだより

2021.10月



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番だべ物がおいしい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わう事は、豊かな感受性や味覚形成にとっても重要なことです。給食の献立にも旬の食材を出来るだけ多く取り入れて、季節を感じて貰えるようにして行きたいと思います。



## お麩のきな粉ラスク



～材料～

- お麩・・・茶碗1杯分
- 豆乳・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- きな粉・・・大さじ1

～作り方～

- ①お麩は乾燥したままの物をボールに入れて、豆乳を麩が少し湿る程度加え、混ぜる。
- ②そこにきな粉と砂糖を加えて混ぜて、アルミホイルなどの上に広げてトースターで5分ほど焼く。



## どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

〇〇献立一覧表〇〇

2021年 10月

【モーツァルト】

					1(金)		2(土)	
昼食					おついちち赤飯 豚肉と大根の旨煮 さつまいもサラダ 麩としいたけのすまし汁 フルーツ:オレンジ		おにぎり(ゆかり) きつねうどん 青菜のお浸し フルーツ:バナナ	
昼間食					ヨーグルトスコーン 牛乳		ミニメロンパン 牛乳	
成分値					<一日合計> エネルギー 699 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 268 mg 塩分 1.4 g		<一日合計> エネルギー 591 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 283 mg 塩分 1.8 g	
	4(月)		5(火)		6(水)		7(木)	
昼食	さばの幽庵焼き ひろすの炊いたん 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:じゃがいも金平		とり天 きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ		ハヤシライス マセドニアンサラダ フルーツヨーグルト		くりごはん さわらの生姜煮 キャベツとツナの塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ:梨	
昼間食	フルーツポンチ 牛乳		ココアクッキー 牛乳		幼児:きなこもち 乳児:バナナ 牛乳		ラスク 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 513 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 296 mg 塩分 2 g		<一日合計> エネルギー 589 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 284 mg 塩分 1.6 g		<一日合計> エネルギー 689 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 257 mg 塩分 1.8 g		<一日合計> エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 228 mg 塩分 2.4 g	
	11(月)		12(火)		13(水)		14(木)	
昼食	肉豆腐の卵とじ 青菜のお浸し 麩としいたけのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ		八宝菜 春雨サラダ 中華スープ 七分つき玄米ごはん 一品:なすの中華風		◎郷土料理in山梨◎ おにぎり(じゃこ) ほうとう風うどん 柿なます フルーツ:グレープフルーツ		鮭のみそネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ 大根とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:きのこのレモン醤油和え	
昼間食	生クリームサンド 牛乳		大学いも 牛乳		ちんすこう 牛乳		ごまトースト 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 629 kcal 蛋白質 27 g 脂質 21.9 g カルシウム 277 mg 塩分 2 g		<一日合計> エネルギー 602 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 24.5 g カルシウム 213 mg 塩分 1.2 g		<一日合計> エネルギー 606 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 242 mg 塩分 1.8 g		<一日合計> エネルギー 499 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 259 mg 塩分 2.2 g	
	15(金)		16(土)		18(月)		19(火)	
昼食	◎世界の料理inシンガポール◎ チキンライス 青菜の炒め物 ●フライドポテト ラクサ風ミルクカレースープ フルーツ:バナナ		そばめし 白菜のごま和え コンソメスープ フルーツ:オレンジ		豚肉の生姜焼き ほうれん草のり納豆あえ じゃがいもとしめじの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:りんご		かれいのきのこあんかけ ささ身とキャベツの和え物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:柿	
昼間食	りんごゼリー 牛乳		北海道ミルクロール 牛乳		じゃこトースト 牛乳		きなこマカロニ 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 668 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 25.2 g カルシウム 276 mg 塩分 1.3 g		<一日合計> エネルギー 547 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 252 mg 塩分 1.2 g		<一日合計> エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 21.9 g カルシウム 244 mg 塩分 2.2 g		<一日合計> エネルギー 472 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 8.7 g カルシウム 219 mg 塩分 1.8 g	
	20(水)		21(木)		22(金)		23(土)	
昼食	おにぎり(わかめ) しょうゆラーメン 三色ナムル フルーツ:グレープフルーツ		鶏肉の味噌漬け焼き 卵の花 麩と玉ねぎのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ		さばのみぞれ煮 根菜の金平 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ		ピピンパ丼 キャベツのきゅうりの酢の物 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ:りんご	
昼間食	フライドポテト 牛乳		かぼちゃ蒸しパン 牛乳		幼児:みたらし団子 乳児:バナナ 牛乳		カスタードロール 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 695 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 226 mg 塩分 2.2 g		<一日合計> エネルギー 636 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 261 mg 塩分 1.4 g		<一日合計> エネルギー 608 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 245 mg 塩分 2.8 g		<一日合計> エネルギー 585 kcal 蛋白質 19 g 脂質 18.5 g カルシウム 233 mg 塩分 1.8 g	
	25(月)		26(火)		27(水)		28(木)	
昼食	松風風焼き れんこんの金平風 えのきと油揚げのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:さつま芋のバター焼き		チキンカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト		さつまいもコロッケ ぜんまいと竹輪の炊いたん 豆腐となめこの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ		焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 中華風コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	
昼間食	いちごミルク寒 牛乳		ごまドーナツ 牛乳		キャロットゼリー 牛乳		フレンチトースト 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 572 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 20.3 g カルシウム 297 mg 塩分 1.6 g		<一日合計> エネルギー 681 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 279 mg 塩分 1.6 g		<一日合計> エネルギー 579 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 238 mg 塩分 1.5 g		<一日合計> エネルギー 591 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.6 g カルシウム 274 mg 塩分 1.6 g	
	29(金)		30(土)		29(金)		30(土)	
昼食	あじのカレー風味揚げ ひじき豆 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ		ナポリタンスパゲティー ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ フルーツ:りんご		ミニスイートポテト 牛乳		ミニメロンパン 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー 576 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 326 mg 塩分 1.8 g		<一日合計> エネルギー 495 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 207 mg 塩分 3.1 g		<一日合計> エネルギー 576 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 326 mg 塩分 1.8 g		<一日合計> エネルギー 495 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 207 mg 塩分 3.1 g	

※都合により献立を変更することがあります。