

平成 30年 10月 予定献立表

足利両野保育園

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	15 すいとん 29 れんこんのきんぴら スティック胡瓜	幼児ぶどう せんべい	スキムミルク フレンチトースト	<すいとん> 小麦粉の生地を手で丸めるなどの方法で小さい塊に加工し、汁で煮込んだ日本の郷土料理です。保育園では生地を柔らかくし、スプーンで汁の中に流し入れて作ります。ふわあ〜と浮いたすいとんはもちもちした食感でお子さんに大人気です。	米、食パン、小麦粉、砂糖、油、粉糖	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、卵、豚ひき肉、バター	キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、しめじ、ねぎ
火	2 食パン 16 鶏肉のホイル焼き チーズサラダ 30 卵と春雨のスープ	幼児りんご せんべい	プリン ビスケット	<ありがとうを伝え合おう> 『ありがとう』は、感謝やお礼の気持ちを伝えるすてきな言葉です。さまざまな場面であまりがとうを伝えあって、ありがとうと言われるとうれしい！と思える体験をたくさんさせてあげましょう。	食パン、はるさめ、油、砂糖、ごま	鶏むね肉、卵、チーズ	レタス、にんじん、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、にら、しいたけ
水	3 パンズパン 17 ヒレカツ・織キャベツ さつま芋サラダ 31 ミネストローネ	ゼリー 17日 さくらんぼ 果汁・せんべい	ココアミルク 塩ミルククッキー 31日 幼児牛乳 パンクッキー	<さつま芋サラダ> 旬のさつま芋を使ったサラダには、蒸したさつま芋に茹でた人参・胡瓜・コーンを入れて、マヨネーズと塩こしょうで味付けします。さつま芋の甘みとマヨネーズの塩気が程よく、彩りもきれいなサラダです。	バーガーパン、さつまいも、小麦粉、油、パン粉、マヨネーズ、マカロニ	豚肉、脱脂粉乳、ベーコン、卵、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、コーン、グリーンピース
木	4 ひじきご飯 18 ほうれん草のおかか和え 野菜たっぷり味噌汁	麦茶 かりんとう	乳酸菌飲料 パイ	<まごわやさしいってなんのこと？> 実はこれ、健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです。どれも身近にあるものですが、優れた栄養素を備えた昔ながらの食材です。積極的に食事に取り入れていきたいですね。 ま:まめ ご:ごま わ:わかめ(海藻) や:やさい さ:さかな し:しいたけ(きのこ) い:いも	米、しらたき、油、砂糖、ごま	乳酸菌飲料、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、にんじん、はくさい、だいこん、もやし、きゅうり、しめじ、ひじき、しいたけ、いんげん
金	5 米 19 高野豆腐の炒め物 青菜のナムル ほうじ茶・ごま塩	牛乳 ビスケット 19日 乳児部 果汁・せんべい	フルーツポンチ	<寒くても食べる前にしっかりと洗い> 手には見えないばい菌がいっぱい。水が冷たくなってきたけれど、せっけんをつけてしっかりと洗っているかな？手洗いは、誰にでもできる衛生のいちばんシンプルな方法です。でもそれがとても大切な取り組みです。みんなで手を洗いましょう。	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ごま油	鶏むね肉 小間、凍り豆腐、みそ	もやし、ほうれん草、みかん、人参、バナナ、もも、たけのこ、キウイフルーツ、椎茸、にら、生姜、かんてん
土	6 黒パン 20 ナポリタン きのこサラダ 牛乳	幼児りんご クラッカー	幼児ぶどう せんべい	<きのこの栄養> きのこには、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を促進し、新しく丈夫で健康な骨を作ります。	スパゲティ、コッペパン、油	牛乳、ハム	ぶどうジュース、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ
月	1 食パン・えびしゅうまい 22 ほうれん草ののり和え 切り昆布のスープ アーモンド小魚	幼児野菜 せんべい	ほうじ茶 おにぎり	きょうのおやつはおにぎりです。新米を使っておにぎりを作ります。大きいクラスでは自分たちで握ります。お米がどうやって出来るのか、お話を聞き、生の米に触れ、そして、炊き立てのご飯でおにぎり作りです。炊き立てのご飯の熱さを体感し、それぞれ思い思いに握ります。いろんな形ができることを学びます。そして、新米のおいしさを十分に味わってほしいですね。	食パン、米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、えび、アーモンド小魚	ほうれん草、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、切り昆布、しょうが、刻みのり
火	9 米 23 きのこカレー キャベツのツナ和え 牛乳	麦茶 サブレ 23日 乳児部 果汁・せんべい	ヨーグルト 菓子	<きのこカレー> きょうはきのこがたくさん入ったカレーです。しいたけ・しめじ・エリンギ・えのき茸・マッシュルームの5種類入ります。お子さんに『これは何ていうのかな？』と聞くと、悩みながらも答えてくれます。きのこをいれるとろみが出て、お子さんもたくさん食べてくれます。	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉もも、牛乳、ツナ缶	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、胡瓜、えのきたけ、まいたけ、エリンギ、マッシュルーム、グリーンピース
水	10 バターロール 24 ポパイオムレツ コーンサラダ わかめともやしのスープ	ゼリー	10日牛乳 大学芋 24日牛乳 スイートポテト	<スイートポテト> 今日のおやつはスイートポテトです。とまと組さんと一緒に作ります。まずはさつま芋の皮むきから。皮むき器を使って皮むきをしていきます。その後、ゆでて、つぶして、絞って、と一日がかりでおやつ作りです。食材に触れる活動を通して、食への関心を育てていきたいですね。	ロールパン、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、卵、チーズ、ハム、牛乳	レタス、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、えのきたけ、わかめ
木	11 米 25 さんまの塩焼き 小松菜と厚揚げのさっぱり和え ほうじ茶・味付のり	スキムミルク かんぱん	幼児オレンジ ふがし	<さんま> とまと・りんご組には骨付きのさんまを提供します。この時期になると、何度か給食に登場しているせいか、『どうしたら骨がきれいにとれるのかな？』と聞くと、『こうだよ〜！』と教えてくれます。きれいに取れた骨を見せてくれるお友だちもいますよ。	米、砂糖	さんま、生揚げ	オレンジジュース、こまつな、もやし、にんじん、味付けのり
金	12 食パン 26 春巻き ブロッコリーの和風サラダ 押麦スープ・ブルーン	牛乳 昆布	スキムミルク りんご せんべい	<春巻き> 保育園の春巻きの具にはツナを使っています。ツナときゅうりと玉ねぎとコーンをマヨネーズで和えて、春巻きの皮に包んで油で揚げます。そのまま食べてもおいしいツナフィリングですが、春巻きの具としてもおいしいです。また、冷めてもおいしいので、お弁当にもいいですね！	食パン、春巻きの皮、油、マヨネーズ、押麦	ツナ缶、脱脂粉乳	りんご、ブロッコリー、きゅうり、ブルーベリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン
土	13 けんちんうどん 27 うずら豆の甘煮	幼児野菜 クラッカー	牛乳 ウエハース	<きょうはあんまり食べないのかな？> よく食べる日と食べない日があるのは、大人でもよくあることです。お子さんは大人以上に体調や気分の波がありますから、食べる量は一定しません。だから、日によって食べる量が少しでも、元気に過ごしているなら、心配ありません。食べる量を気にしすぎると、食事が楽しくなくなってしまいます。まず、楽しく食べることをすすめていきたいですね。	うどん、さといも、こんにゃく、砂糖、油	豆腐、うずら豆(乾)、豚肉(もも)	野菜ジュース、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう

13(土)運動会のため給食はありません。

新米の季節になりました

今月は、この新米で子どもたちとおにぎりづくりをします。

自分の手でにぎるおにぎりは、どんな形になるのかな。自ら作る体験を通して、自分で作る喜びを感じてほしいですね。



1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	533kcal	567kcal
たんぱく質	19.1g	21.1g
脂質	16.8g	19.2g
塩分	1.8g	2.0g