

2019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<br>働く力になる                               | あか<br>血・肉・骨になる            | みどり<br>体の調子を良くする  |
|----|---|--------------------|---|---|---|---------------------------|---|
| 月  | 17<br>すいとん<br>28<br>れんこんのきんぴら<br>スティック胡瓜                    | 幼児ぶどう<br>雪の宿せんべい   | 17日 乳酸菌飲料<br>パイ<br>28日 スキムミルク<br>フレンチトースト | <すいとん><br>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  | 1<br>食パン<br>15<br>鶏肉のホイル焼き<br>ブロッコリーの和風サラダ<br>チンゲン菜と油揚げのスープ | 幼児りんご<br>カルシウムせんべい | プリン<br>芋けんぴ                               | <ありがとうを伝え合おう><br>『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、砂糖、ごま、油                                 | 鶏むね肉、油揚げ                  | ブロッコリー、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ                    |
| 水  | 2<br>バーガーパン<br>16<br>ヒレカツ・織キャベツ<br>30<br>さつま芋サラダ<br>ミネストローネ | ヨーグルト              | 牛乳<br>チョコスコーン                             | <さつま芋サラダ><br>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、さつま芋、ホットケーキミックス、油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ | 牛乳、豚肉、ベーコン、バター、卵          | 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  | 3<br>ひじきご飯<br>31<br>ほうれん草のおかか和え<br>野菜たっぷり味噌汁                | 麦茶<br>かりんとう        | 乳酸菌飲料<br>パイ<br>31日 幼児牛乳<br>パンプリンケーキ       | <まごわやさしいってなんのこと??><br>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。<br>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、豚肉もも、みそ、油揚げ、かつお節 | ほうれんそう、にんじん、キャベツ、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  | 4<br>米<br>18<br>マーボー白菜<br>青菜のナムル<br>ブルーベリー・ほうじ茶             | 牛乳<br>プチブラックビスケット  | 麦茶<br>手作りねぎせんべい                           | <マーボー白菜><br>アレンジメニューのマーボー白菜は豆腐の代わりに白菜を使い、豚挽き肉・にら・人参・春雨・生姜に調味料はみそ・砂糖・しょうゆ・ごま油・鶏ガラだしの素・酒・片栗粉で味付けします。白菜の代わりに大根を使ったマーボー大根もおおすすめです。  | 米、ぎょうざの皮、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖、ごま        | 豚ひき肉、チーズ、しらす干し、みそ、かつお節    | はくさい、もやし、こまつな、にんじん、プルーン、ねぎ、にら、あさつき、しょうが                 |
| 土  | 5<br>黒パン<br>19<br>ナポリタン<br>きのこサラダ<br>幼児牛乳                   | 幼児オレンジ<br>リッツ      | 幼児ぶどう<br>えびせんべい                           | <きのこの栄養><br>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  | 7<br>食パン・えびしゅうまい<br>21<br>ほうれん草ののり和え<br>切り昆布のスープ<br>アーモンド小魚 | 幼児野菜<br>ミニサラダせんべい  | ほうじ茶<br>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もらいたいですね。             | 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           | ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、切り昆布、しょうが、刻みのり           |
| 火  | 8<br>米<br>29<br>きのこカレー<br>キャベツのツナ和え<br>牛乳                   | 麦茶<br>発酵バターサブレ     | ヨーグルト<br>ミレービスケット                         | <きのこカレー><br>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、豆乳、ツナ缶      | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、エリンギ、マッシュルーム、グリーンピース |
| 水  | 9<br>バターロール<br>23<br>ポパイオムレツ<br>コーンサラダ<br>わかめとやしのスープ        | ゼリー                | 9日牛乳<br>大学芋<br>23日牛乳<br>スイートポテト           | <スイートポテト><br>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、              | レタス、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、コーン、しめじ、わかめ               |
| 木  | 10<br>米・さんまの塩焼き<br>24<br>小松菜と厚揚げのさっぱり和え<br>南瓜の豆乳味噌汁<br>味付のり | ほうじ茶<br>昆布         | 幼児オレンジ<br>ゴーフレット                          | <さんま><br>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達もいますよ。   | 米、砂糖  | さんま、豆乳、みそ、生揚げ             | オレンジジュース、こまつな、かぼちゃ、ブロッコリー、もやし、にんじん、味付けのり                |
| 金  | 11<br>食パン<br>25<br>春巻き<br>もやしとハムのサラダ<br>中華風コーンスープ           | 幼児りんご<br>乾パン       | スキムミルク<br>りんご<br>星食べよ                     | <春巻き><br>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、片栗粉                       | ツナ缶、脱脂粉乳、卵、ハム             | もやし、りんご、クリームコーン、きゅうり、コーン、にんじん、ねぎ、たまねぎ                   |
| 土  | 26<br>けんちんうどん<br>うずら豆の甘煮                                    | 幼児野菜<br>クラッカー      | 牛乳<br>ウエハース                               | <きょうはあんまり食べないのかな?><br>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                         | 牛乳、豆腐、うずら豆、豚肉もも           | だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう  |

12(土)運動会のため給食はありません。  
17日(木)は都合により月曜日の枠に入っています。

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      | 544kcal | 571kcal |
| たんぱく質      | 19.1g   | 20.7g   |
| 脂質         | 17.1g   | 18.4g   |
| 塩分         | 1.9g    | 2.0g    |