

2020年 10月 予定献立表

両野こども園

曜日	献立名	1・2歳児 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	12 食パン ひじきハンバーグ コーンサラダ はるさめスープ	健康ヨーグルト	麦茶 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。いろいろ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。	米、パン粉、油、はるさめ、ごま	豚ひき肉、卵、牛乳、脱脂粉乳	レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン、えのきたけ、ひじき
火	13 パンズパン ヒレカツ 蒸し野菜 ミネストローネ	グレープゼリー	りんごヨーグルト ハードビスケット	<ありがとうございますを伝えよう> 『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。さまざまな場面でしよう。	バーガーパン、さつまいも、油、パン粉、小麦粉、マカロニ	ヨーグルト、豚肉、ベーコン、卵	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、グリーンピース
水	14 米 高野豆腐の炒め物 小松菜ののり和え ほうじ茶、味付のり	幼児ぶどう カルシウム せんべい	ココアミルク アーモンドクッキー	<高野豆腐の炒め物> 高野豆腐は、大豆から作られていて、良質なたんぱく質やカルシウム・鉄分などのミネラルが豊富に含まれている食品です。水でもどしてから、薄切りにし、鶏肉や野菜と炒めます。味噌の味が豆腐に染みてご飯が進みます。	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、アーモンド、油、ごま油	鶏むね肉 小間、脱脂粉乳、凍り豆腐、バター、卵、みそ	こまつな、にんじん、きゅうり、たけのこ、しいたけ、にら、味付けのり、しょうが、刻みのり
木	15 きのこうどん ごぼうの天ぷら コロコロ胡瓜	幼児緑黄色野菜 クラッカー	乳酸菌飲料 えびせんべい	<きのこについて> 秋が旬のきのこには、ビタミンDが含まれています。ビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を助け、元気な骨を作ることにつながります。ビタミンDは、食べ物からとるだけでなく紫外線を浴びると皮下で作られます。	うどん、小麦粉、油、砂糖	鶏むね肉 小間、卵	ごぼう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、エリンギ、しいたけ、しょうが
金	16 食パン 鶏肉のさっぱり焼き キャベツのマリネ チンゲン菜のスープ	麦茶 ウエハース	牛乳 白玉団子	<鶏肉のさっぱり焼き> 甘酸っぱい味で子どもたちに人気のメニューです。鶏肉をすりおろしの生姜としょうゆ、みりん、砂糖、酢でつけこみ、オーブンで焼きます。お酢と砂糖の効果でお肉が柔らかくなり、食べやすくなります。フライパンで焼いてもいいですね！ぜひご家庭でも試してみてください。	白玉粉、黒砂糖、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ハム、きな粉、鶏角肉	キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが
土	17 ぶどうパン 鶏肉のスパゲティ キャベツと胡瓜のツナサラダ 幼児オレンジ	幼児牛乳 かあさん ビスケット	ピーチゼリー 味しらべせんべい	<調理のお手伝いで野菜好きに変身？> いきなり切ったり、炒めたりは難しくて、材料を洗う、皮をむくなど、お手伝いできることはたくさんあります。お手伝いで作った料理は、お子さんたちにとって特別な物。今まで食べなかった野菜も、進んで食べることがあります。『お手伝いしたい！！』という気持ちを大切にしていきたいですね。	ぶどうパン、スパゲティ、油	鶏小間、ツナ缶	オレンジジュース、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム
月	19 食パン ポパイオムレツ 大豆サラダ 幼児牛乳	幼児オレンジ ぱりんこ	スキムミルク マロンホイップパン 19日幼児牛乳 スイートポテト	<スイートポテト> 19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。	油	牛乳、卵、大豆、脱脂粉乳、ハム、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり
火	20 米 すいとん きんぴら スティック胡瓜	牛乳 サブレ	プリン 芋けんぴ	<すいとん> 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、小麦粉、しらたき、砂糖、ごま油、ごま	鶏小間、バター	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ
水	21 食パン 鶏のから揚げ 南瓜のサラダ ポトフ	幼児りんご 乾パン	スキムミルク 柿 リッツ	<旬の食べ物・・・柿> 秋の旬の果物と言えば・・・柿!!甘くておいしい柿には、みかんの2倍以上のビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つ働きがあります。	片栗粉、油、マヨドレ	鶏肉、脱脂粉乳、ウインナーソーセージ	かぼちゃ、かき、きゅうり、だいこん、ブロッコリー、かぶ、えのきたけ、コーン、にんにく、しょうが
木	22 米 鮭の塩焼き 青菜のナムル がんもの煮物、麦茶	いちごヨーグルト	幼児緑黄色野菜 ビスケット	<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、ごま、砂糖、ごま油	さけ、がんもどき	もやし、ほうれんそう、プルーン、にんじん
金	23 豚丼 ほうれん草とえのきのおかか和え みそ汁	1日幼児緑黄色野菜 リッツ 23日ほうじ茶 ハッピーターン	1日乳酸菌飲料 せんべい 23日幼児牛乳 パン	まだ初めて出会う食材の多いお子さんたち。好きな食材が少しずつ増やせるように、個人差を大切にしながら無理強いをせず、食べられた喜びを共有できるよう配慮いたします。また、こども園では2週間サイクル献立になっています。一度ではなかなか受け入れにくい食材も回数を重ねて経験できることで、好きな物を増やせるよう配慮しています。	米、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚小間、豆腐、なんと、みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、しょうが
土	24 照り焼きチキンパン マカロニサラダ キャベツと玉葱のスープ	幼児りんご ばかうけ せんべい	ピーチゼリー せんべい	<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。	バーガーパン、マカロニ、マヨドレ	鶏肉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん

*都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
*1日(木)都合により、23日(金)の献立にします。

☆運動会のため献立変更します。☆

9日(金):照り焼きチキンパン、マカロニサラダ、キャベツと玉葱のスープ。
3時おやつく幼児牛乳、ワッフル>

10日(土)給食はありません。

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	532kcal	563kcal
たんぱく質	20.6g	22.6g
脂質	15.6g	17.7g
塩分	1.5g	1.7g