

令和 4年 10月分 給食だより

ひとつが保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 土	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
3 月	超熟ロール(0歳はごはん)	・超熟ロール	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 鮭おにぎり(1歳) 鮭ぞうすい(0歳) くだもの
24	肉だんごと春雨の華風スープ	・鶏ミンチ、酒、しょうゆ(濃)、青ネギ、しょうが、片栗粉、生椎茸、人参、はるさめ、鶏がらスープ、塩、しょうゆ(薄)、水		
4	ブロッコリーのマヨネーズあえ	・ブロッコリー、人参、ホールコーン、マヨネーズ風調味料	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
火	ごはん いそ煮	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 豆乳ホットケーキ くだもの
18	ごま和え	・米		
5	ごはん	・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
水	麻婆豆腐	・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
19	胡瓜の白す和え	・米	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
6 木	ごはん すきやき風煮	・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、はくさい、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン(1歳) ジャムロールサンド(0歳) くだもの
7	おひたし	・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
金	ごはん	・米	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
・	ボークカレー	・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
20 木	柿サラダ	・かき、キャベツ、きゅうり、酢、油、上白糖、塩・こしょう	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
8 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フルーツの ヨーグルト和え
11 火	ごはん 煮魚(0歳はかれい) ごま酢和え みそ汁	・米 ・さば、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・だいこん、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 スナックパン	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
12 水	ごはん ミンチコロケ マヨネーズ和え オニオンスープ	・コロケ ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ふかし芋 くだもの
13	ごはん	・豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ふかし芋 くだもの
・ 木	野菜いため	・卵、木綿豆腐、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、片栗粉	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
27	かきたま汁	・米	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
14	ごはん	・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 ふかし芋 くだもの	牛乳 ふかし芋 くだもの
・ 金	肉と野菜のうま煮	・はくさい、きゅうり、人参、かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
28	かつお和え	・カレーうどん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
15 土	うどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉	牛乳 ふかし芋 くだもの	牛乳 ふかし芋 くだもの
17 月	超熟ロール(0歳はごはん)	・超熟ロール	牛乳 ふかし芋 くだもの	牛乳 ふかし芋 くだもの
・	かぼちゃのクリームシチュー	・鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、油、シチュールウ、塩・こしょう、コンソメ、牛乳、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
31	ツナサラダ	・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
21 金	栗ご飯 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) 磯辺和え すまし汁	・米、くり、塩、水 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・こまつな、もやし、もみり、しょうゆ(薄)、上白糖 ・かまぼこ、みつば、えのき茸、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
22 土	スパゲティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、ロースハム、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
25 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
26 水	ごはん 寄せ揚げ (0歳は野菜と豆腐の煮物) おかか和え わかめスープ	・米 ・さつまいも、玉ねぎ、ピーマン、ちくわ、人参、むきえび、小麦粉、塩、油 ・ちんげんさい、キャベツ、人参、かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・わかめ、玉ねぎ、えのき茸、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
29 土	長崎ちゃんぽん (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、かまぼこ、人参、キャベツ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、片栗粉	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	576	19.9	18.2	306	2	255	0.29	0.45	34	3.8	1.5
以上児(3～5歳)	599	20.2	18.4	247	2.3	270	0.3	0.39	41	4.4	1.7



食育だより

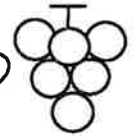
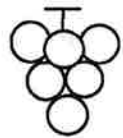


食欲の秋です



実りの秋、味覚の秋がやってきました。過ごしやすい気候の日が増え、子どもたちの食欲もぐんと増します。りんご、柿、栗、さつまいも、きのこなど、秋の味覚が給食やおやつにも登場します。ご家庭でも、秋の味覚を子どもたちに味わわせてあげましょう。

また、秋の行楽シーズンには、お弁当を持ってお出かけする機会が増えます。楽しい思い出となるように、衛生面にも気を配りながらおいしいお弁当を作ってあげましょう。



おいしいお弁当

味つけは冷めてもおいしいことがポイント。カレー味・ケチャップ味・マヨネーズ味などで、しっかり味つけをしましょう。

- ★ 形の崩れやすいものはカップに入れる
- ★ 味移りを考えて入れる
- ★ 汁けをしっかり切る
- ★ 型抜きや、のりで飾るなどのひと工夫で楽しさUP!
- ★ 食べやすく小さく切る&串に刺す



バランスの良いお弁当

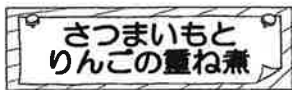
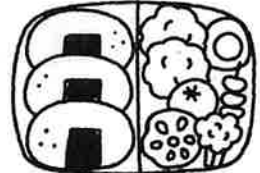
一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く!



たこさんウィンナーや
うさぎりんごで
お弁当を楽しく♪



秋が旬のりんごとさつまいもを使った
保育所の手作りおやつをご紹介します。

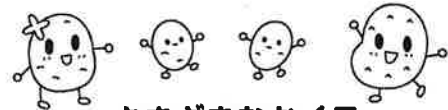
<材料(g): 子ども一人分>

さつまいも	40
りんご	40
レーズン	3
バター	3
砂糖	1

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、いちょう切りする。
りんごは皮をむき、芯を取っていちょう切りする。
レーズンは湯通ししておく。
- ② 鍋にさつまいも、りんご、レーズンを重ねて入れ、水とバター、砂糖を入れ、弱火でやわらかく煮含める。

「さつまいもとりんごの重ね煮」は簡単に作れておいしいおススメのおやつです。



さまざまなおイモ

肉じゃがに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くおいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

