

給食 献立表 10月

あいあい保育園

H28. 9. 30

3歳未満の 給食	献立名	3時のおやつ	“血・肉” を作る食品 あか	“熱・力” の元になる食品 きいろ	“体調” を整える食品 みどり	熱量(カロリー) 上段 三歳未満 下段 三歳以上
1 (土)	あいあい保育園 運動会です。 スポーツの秋 わが子の成長が見えます。					
3 (月)	山菜ごはん 鶏肉とさつまいもの中華炒め レンコンサラダ すまし汁 ぶどう	牛乳 アップルパイ	鶏肉 卵 牛乳 ハム 豆腐	米 もち米 パイシート さつまいも 油	山菜 人参 玉ねぎ ビーマン れんこん えのき ぶどう りんご ねぎ きゅうり にんにく 生姜	554 610
4 (火)	ごはん 酢豚 ミニ春巻き 梨 きゅうりの塩っペ和え	牛乳 シリアルバー	豚肉 牛乳 春巻き うすら卵 焼き板かまぼこ	米 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ ｷﾞﾗｰ ｷﾞﾗﾘ でんﾌﾞﾝ 油	きゅうり 玉ねぎ ビーマン 梨 塩っペ 人参 キャベツ	562 608
5 (水)	ごはん アップルハンバーグ トマト ポテトサラダ ミニゼリー	牛乳 みたらし団子	合ひき肉 牛乳 ハム 卵	米 白玉粉 じゃがいも ミニゼリー パン粉	りんご 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり	588 630
6 (木)	麦ごはん 親子煮 青菜のちりめん和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 おからのパウンドケーキ	鶏肉 牛乳 おから 卵 しらす 味噌	米 麦 ｷﾞﾗﾘ 小麦粉	玉ねぎ 人参 青菜 ねぎ オレンジ レーズン	620 635
7 (金)	ごはん チーズ入りコロッケ トマト ポイル野菜のゴマ和え 梨	牛乳 手づくりラスク	合ひき肉 牛乳 生クリーム アーモンド チーズ 卵	米 じゃがいも 食パン 水あめ 小麦粉 パン粉	キャベツ 人参 きゅうり 梨 トマト	550 635
8 (土)	スパゲティナポリタン ゆで卵 バナナ	牛乳 サブレ	卵 ベーコン 牛乳	スパゲティ 油 サブレ	玉ねぎ 人参 ビーマン バナ	554 625
10 (月)	バナナ	体育の日でお休みです				
11 (火)	麦ごはん 豆腐入り松風焼き トマト 春雨ソテー オレンジ	牛乳 ごま揚げせんべい	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 ごま	米 麦 春雨 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト オリーブ ねぎ	588 621
12 (水)	ソフト麺のきのこソースかけ フルーツサラダ ミニゼリー	お茶 カルシウムおにぎり	ベーコン しらす ごま ハム 牛乳	ソフト麺 米 ｷﾞﾗﾘ 小麦粉 ミニゼリー	しいたけ しめじ えのき エリンギ 玉ねぎ 人参 小松菜 フルーツサラダ キャベツ	595 642
13 (木)	麦ごはん 魚フライ トマト カラフルサラダ 梨	牛乳 マドレーヌ	サゴシ 牛乳 卵 ハム	米 麦 ｷﾞﾗﾘ 油 パン粉 小麦粉 さつまいも	トマト きゅうり かぼちゃ パプリカ 人参 梨	555 668
14 (金)	手づくりパン ツナサラダ トマトとほうれん草のオムレツ バナ	牛乳 フライドポテト	ツナ缶 牛乳 ハム	小麦粉 強力粉 油 フライドポテト	キャベツ きゅうり トマト ほうれん草 玉ねぎ バナ	502 525
15 (土)	きつねうどん 和風サラダ バナ	牛乳 まがりせんべい	油揚げ 牛乳 赤板かまぼこ	うどん まがりせんべい	キャベツ わかめ きゅうり 人参 バナ ねぎ	503 552
17 (月)	ごはん 揚げ鶏のねぎソース 粉ふき芋 トマト ぶどう	牛乳 オレンジクリームサンド	鶏肉 牛乳	米 油 でんﾌﾞﾝ じゃがいも 食パン オレンジクリーム	ねぎ 白ねぎ トマト ぶどう 青海苔	580 621
18 (火)	ごはん すき焼き風煮 ふりかけ 青菜のおひたし 梨	牛乳 ごまあんおやき	牛肉 牛乳 つぶあん ごま ふりかけ 油揚げ	米 白玉粉 焼き豆腐 糸こんにゃく	白菜 えのき ねぎ 人参 青菜 梨	550 590
19 (水)	麦ごはん かき揚げ スパゲティサラダ トマト ぶどう	牛乳 ロックビスケット	えび ハム 牛乳 卵	米 麦 サラスパ 油 さつまいも ｷﾞﾗﾘ 小麦粉 ｺｰﾝﾌﾙｰｸ	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり トマト ぶどう レーズン	611 588
20 (木)	☆お誕生日会 栗ごはん チキンカツ ｸﾞﾗﾝｰの塩茹で マセドアンサラダ 生パン	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 卵 チーズ ハム 黒ごま 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	栗 ｸﾞﾗﾝｰ きゅうり 生パン	600 574
21 (金)	ごはん 魚のみそ焼き すまし汁 切干大根の含め煮 梨	お茶 そばめし	サゴシ 味噌 油揚げ ちくわ	米 中華麺	えのき 切干大根 いんげん 梨 キャベツ もやし 青苔	502 525
22 (土)	エビピラフ コンソメスープ グリーンサラダ バナ	牛乳 ミニドーナツ	えび ハム 牛乳	米 ミニドーナツ	玉ねぎ 人参 ビーマン パセリ バナ キャベツ きゅうり	520 607
24 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁 ほうれん草の磯和え ミニゼリー	牛乳 クラッカーサンド	豚肉 牛乳 味噌	米 クラッカー いちごジャム	生姜 玉ねぎ ほうれん草 大根 わかめ ねぎ のり佃煮	510 590
25 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ ゆで卵 杏仁フルーツ	牛乳 マーメレードポテト	豚肉 牛乳 ハム 卵 粉寒天	米 ハヤシルウ 油 さつまいも マーメレード	玉ねぎ 人参 マッシュルーム バナ フルーツミックス キャベツ きゅうり グリーンピース	550 609
26 (水)	ちゃんぽん麺 揚げシュウマイ フルーツヨーグルト	牛乳 ピザトースト	豚肉 E ビ ヌ 牛乳 うすら卵 チーズ シュウマイ ヨーグルト	中華麺 食パン 油 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ もやし バナナ フルーツミックス ビーマン	600 574
27 (木)	とり飯 五目豆 味噌汁 梨	牛乳 きなこクッキー	鶏肉 牛乳 水煮大豆 きな粉 卵 味噌 豆腐	米 こんにゃく マーガリン 小麦粉	味噌汁海苔 人参 大根 干しいたけ わかめ ねぎ 梨	559 612
28 (金)	手づくりパン さつまいものシチュー コーンサラダ バナ	牛乳 揚げたこやき	鶏肉 牛乳 たこやき ハム	強力粉 小麦粉 油 さつまいも マーガリン	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 青苔 きゅうり バナ	536 563
29 (土)	☆ 講演会&給食試食会 (野菜盛りだくさんメニュー) うどんライス さんまの蒲焼トコロ添え 野菜の五色和え 豆腐入り栗蒸しパン	牛乳 とんがりコーン	さんま 味噌 牛乳 絹豆腐	米 小麦粉 じゃがいも ホットケーキミックス とんがりコーン	パプリカ ビーマン 長ねぎ シリ 人参 ごぼう きゅうり なた 栗の甘露煮	593 654
31 (月)	ごはん 麻婆豆腐 ししゃもの天ぷら きゅうりのゆかり和え ミニゼリー	牛乳 ココア蒸しパン	豚ミンチ ししゃも 牛乳 卵	米 ホットケーキミックス ココア 油 ミニゼリー 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり ゆかり ねぎ	595 642

給食だより 10月

暑い、暑い夏もあつという間におわり、虫の声やお月見会など秋を向かえて、保育園では、子どもたちや先生が運動会に向けて汗を流しています。一生懸命、頑張っている姿はとてもステキですね。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋 秋はいっぱいステキな気持ちになれる時期です。子育て真っ最中の日々、なかなかゆっくと時の流れることを感じることも難しいですが、小さい秋見つけてほっと一息ついてから子育てすると自然とにっこりになれるかも(*^_^*)食欲の秋！田植えの稲も実って美味しいお米が出来る準備をしています。さんまに、秋鮭、サバ、さつまいも、栗、柿などなど。旬のものを頂くと元気に過せると昔から言われてます。夏の疲れをリセットしてモリモリ元気にご飯を食べましょう。(*^_^*)

☆子供たちの給食タイム☆

今月は たんぽぽ組さんです。
本日のメニューは 和風ハンバーグ トマト ほうれん草
ともやしの胡麻和え です。
子ども達の大好きなハンバーグ おぼつかないフォークで器用にモリモリと食べていました。フォークよりも先に五本指の手が出てしまうお友達もいますが…少しづつ上手になっていけるように先生が声かけしてくれていました。途中で寝てしまうお友達もなく、ピカピカにしたよ〜とお皿を見せてくれたりとても気持ちの良い食べっぷりに嬉しい気分になりました。みんなで食べるとおいしいね。



☆栄養学のススメ☆

10月のさんま(°))<<がすごい!!



「EPA」で血液サラサラ効果 不飽和脂肪酸の一種がさんまの脂肪分にふくまれており、脳血栓や心筋梗塞などの予防効果があると医学的にも証明されています。

「DHA」必須脂肪酸で神経細胞を柔らかくし脳の動きを活発にしたり、記憶力や学習能力を高める働きがあるそうです。また、血中の中性脂肪量を減少させ、心臓病の危険を低減する働きも。さらに認知症予防にも期待されています。

さらに、良質なたんぱく質で体力アップ新陳代謝を活発にしてくれます。 ビタミンAで眼精疲労にも役立ち カルシウムでイライラ防止、豊富なビタミンがアンチエイジングに効果があり、ダイエット中には脂肪燃焼効果 さんまに含まれている鉄分はコラーゲンの合成を促す成分なのでシミ予防ハリのある肌の効果は女性には嬉しいですね

☆突撃となりの晩ごはん☆

今月の突撃は!(^)!さくら組 K・Kくん ちゅうりっぷ組 K・Kちゃんです。

家族構成 父 母 幸芽 希星 (4人家族)

9月14日(水) ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 肉団子スープ

今日はママの誕生日ということで近所に住む祖父母と一緒ににぎやかな食事。ハンバーグが苦手な幸芽も今日は美味しそうに食べてくれました。ハンバーグの具材の残りで肉団子にしてしめじ、えのき、もやし、玉ねぎ、長ネギと野菜たっぷりスープ子ども達もきれいに食べてくれました。

9月17日(土) さつまいもごはん 豚肉となすの甘辛炒め きんぴらごぼう 味噌汁

今日は冷蔵庫の残り物で野菜ばかりのメニューになってしまい「また なす?!」と言われましたが、さつまいもごはんは好評でお替りしようと2人とも頑張ってお替りしてくれました。

9月19日(月) 焼きそば わかめスープ

今日はお休みということでお手伝い大好きな幸芽と希星と一緒に作りました。野菜は祖父からの頂き物。材料を出すところから「これも入れる?」と張り切って作ってくれました。途中何度もけんかをしてましたが、最後まで作れました。

(母)

毎日あわただしく、簡単に出来るものが多いですが、野菜は祖父が旬の物を作ってくれ子ども達も喜んで食べてくれるので助かります。しかし、子どもも大きくなり、料理が苦手なレパートリーが少ない私は「またこれ?!」「あいあいのはおいしかったよ」とよく言われます。もっとバランスよく美味しいものを食べさせてあげたいですがなかなか出来ません。

(給食室)

順番とはいえ、急な原稿依頼に協力して下さりありがとうございました。三人め身重な体で2人の子育て奮闘中 頭の下がる思いです。毎日おつかれさまです。2人ともとてもお手伝いができているので3人目が生まれても安心ですね(笑)保育園でもよく「おかわりください」と来てくれます。野菜のお替りもよくしてくれます。さすが!おいしいちゃんの美味しい野菜の賜物ですね。レパートリーは是非とも「給食レシピ本」を参考に一つずつ増やして下さいね。これからも“台所大好き兄妹”としてお母さんを助けてあげてもらいたいですね。



給食のレシピ本

10月 日の豆腐入り松風焼きの作り方 (4人分)

★材料 鶏ひき肉 300g 木綿豆腐 240g ねぎ 120g
たまねぎ 120g パン粉 48g 牛乳 72g 卵 1個 砂糖 大
さじ1 味噌 48g 白ごま 40g

作り方

- ① 玉ねぎとねぎのみじん切りをから煎りする
- ② ボールに全部混ぜて粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 天板に油をしき、②を2cmくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。

