

給食 献立表 10月

あいあい保育園

H30. 9. 28

	3時のおやつ	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 (月)	パンケーキ	ごはん 肉じゃが かき玉汁 ほうれん草の胡麻和え ミニゼリー	牛乳 ロックビスケット	豚肉 牛乳 卵 こま	米 じゃがいも コーンフレーク マーガリン 小麦粉 こんにゃく でんぷん ミニゼリー	玉ねぎ 人参 いんげん ねぎ ほうれん草 レーズ	558 600
2 (火)	クラッカー	ごはん 豆腐入り松風焼き 春雨ソテー ぶどう	牛乳 シリアルバー	鶏ミンチ 牛乳 豆腐 こま 味噌	米 コーンフレーク 春雨 マシュマロ マーガリン パン粉	玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン ぶどう ねぎ	520 635
3 (水)	きな粉トースト	ごはん 鶏肉とさつまいもの中華炒め れんこんサラダ トマト すまし汁 梨	牛乳 アップルパウンドケーキ	鶏肉 牛乳 卵 ハム 豆腐 わかめ	米 さつまいも でんぷん 油	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり れんこん トマト りんご 梨 きゅうり	550 635
4 (木)	ビスケット	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ニラ玉汁 かにカマサラダ オレンジ	牛乳 みたらしだんご	豚肉 卵 牛乳 かにカマ	米 麦 白玉粉 ごま油	生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ ニラ	512 589
5 (金)	動物クッキー	ごはん 魚のムニエル トマト カラフルサラダ 梨	牛乳 ジャムサンド	サゴシ 牛乳 ハム	米 食パン 小麦粉 マーガリン 食パン さつまいも	トマト かぼちゃ きゅうり パプリカ 人参 梨 いちごジャム	466 490
6 (土)	ビスコ	三色丼 味噌汁 オレンジ	牛乳 エンドリービスケット	鶏ミンチ 卵 味噌 牛乳 豆腐 わかめ	米 エントリービスケット	ほうれん草 オレンジ 紅生姜	558 600
8 (月)	体育の日でお休みです						
9 (火)	バナナ	麦ごはん 麻婆豆腐 ししゃもの天ぷら きゅうりのゆかり和え ぶどう	牛乳 ゴマ入りチーズスティック	豚ミンチ 牛乳 豆腐 こま ししゃも チーズ 赤味噌	米 麦 でんぷん 小麦粉 油	きゅうり ゆかり 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ぶどう	425 540
10 (水)	えびせん	磯うどん 手作りさつま揚げ フルーツゼリー	牛乳 おからパウンドケーキ	豚肉 白身魚のすり身 寒天 牛乳 おから 卵	うどん 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ ごぼう ビーマン フルーツミックス	570 600
11 (木)	ドーナツ	手作りパン さつまいもシチュー グリーンサラダ バナナ	牛乳 フライドポテト	鶏肉 牛乳 ハム	強力粉 小麦粉 さつまいも 油 フライドポテト マーガリン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ ブロッコリー	488 520
12 (金)	せんべい	ごはん 鶏肉の甘酢煮 トマト ごまじゃこサラダ 梨	牛乳 手作りラスク	鶏肉 ごま しらす 生クリーム アーモンド	米 小麦粉 食パン 水あめ マーガリン	トマト キャベツ きゅうり 梨	405 515
13 (土)	カステラ	スパゲティナポリタン チーズ ゆで卵 バナナ	牛乳 ドーナツ	ベーコン チーズ 卵	スパゲティ ドーナツ	玉ねぎ 人参 ビーマン バナナ	430 498
15 (月)	サブレ	鶏飯 豚汁 梨	牛乳 チーズスカロップ	鶏肉 豚肉 牛乳 卵 味噌 粉チーズ 味付け海苔	米 さつまいも こんにゃく 小麦粉 マーガリン 油	玉ねぎ ごぼう 人参 ねぎ しめじ 白菜 梨	470 530
16 (火)	エントリービスケット	ごはん ふわふわえび寄せフライ ポイル野菜のごま和え トマト ぶどう	牛乳 バナナパイ	はんぺん えび 卵 こま 牛乳	米 小麦粉 パン粉 パイシート	グリーンピース 玉ねぎ バナナ トマト キャベツ きゅうり もやし 人参 ぶどう	452 518
17 (水)	バナカステラ	ちゃんぽんめん 揚げしゅうまい 杏仁フルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉 えび イカ シュウマイ うずら卵 牛乳 寒天	中華麺 ごま油 黒糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ 筍 きくらげ フルーツミックス	460 509
18 (木)	ビスコ	麦ごはん 魚のフライ ポテトサラダ ブロッコリーおほかねえ オレンジ	牛乳 こまあんおやき	サゴシ 牛乳 こま かつお節 つぶあん 卵 ハム	米 麦 じゃがいも ごま油 白玉粉 油 小麦粉 パン粉	きゅうり 人参 ブロッコリー オレンジ	490 540
19 (金)	あつと	栗ごはん れんこんとひき肉の小判焼き カリカリ揚げのサラダ トマト 梨	牛乳 さつまいものイカ栗揚げ	鶏ミンチ 油揚げ 卵 ハム 牛乳	米 でんぷん 油 さつまいも そうめん	栗 れんこん 長ネギ 生姜 キャベツ トマト 梨	498 550
20 (土)	チーズクラッカー	肉うどん 和風サラダ バナナ	牛乳 まがりせんべい	牛肉 牛乳 わかめ かまぼこ	うどん せんべい	ねぎ 生姜 キャベツ バナナ きゅうり	430 506
22 (月)	シガフライ	ごはん かき揚げ スパゲティサラダ トマト 梨	牛乳 クラッカーサンド	えび ハム 牛乳	米 油 サラスパ さつまいも クラッカー	玉ねぎ 人参 ごぼう いちごジャム きゅうり トマト 梨	487 530
23 (火)	せんべい	麦ごはん 筑前煮 青菜のちりめん和え にゅうめん オレンジ	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 牛乳 卵 しらす	米 麦 こんにゃく 小麦粉 マーガリン そうめん	玉ねぎ 人参 干しいたけ 筍 ごぼう れんこん 青菜 オレンジ しめじ えのき	478 569
24 (水)	ハイダーン	カレーあんかけそば さつまいもの天ぷら ヨーグルトバナナ	牛乳 揚げパン	豚肉 牛乳 ヨーグルト 卵 きな粉	中華麺 カレールウ 小麦粉 バターロール さつまいも	玉ねぎ 人参 ねぎ バナナ	480 577
25 (木)	ホロチーズ	防災の日の給食 パッククッキング	牛乳 ミルクビスケット	豚肉 牛乳 味噌	こんにゃく ビスケット(非常食)	玉ねぎ 人参 白菜 ごぼう ねぎ	471 560
26 (金)	クッキー	手作りパン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	豚肉 牛乳 味噌 たこやき	強力粉 小麦粉 じゃがいも 油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 インゲン 青のり	488 506
27 (土)	カッパ座観劇会						
29 (月)	サブレ	ごはん アップルハンバーグ ミニゼリー 人参グラッセ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 さつまいもブラウニー	合挽き肉 牛乳 ひじき 卵	米 さつまいも 小麦粉 マーガリン ミニゼリー	玉ねぎ 人参 りんご ブロッコリー	476 498
30 (火)	トースト	さんまの蒲焼丼 切干大根の炒め煮 なめこ汁 オレンジ	牛乳 きな粉クッキー	さんま 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳 きな粉	米 マーガリン 小麦粉	切干大根 人参 なめこ ねぎ オレンジ	487 502
31 (火)	ゼリー	☆ハロウィンお誕生日会 きのこごはん チキンカツ トマト かぼちゃのサラダ ハロウィンゼリー	牛乳 パースティケーキ	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	米 ゼリー 小麦粉 パン粉 油	えのき しいたけ しめじ トマト きゅうり かぼちゃ	482 513

給食だより 10月

今年の夏は本当に命に関わる熱さでしたね。その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、なかなかゆっくり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。もう少しかな☆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。(*^_^*)

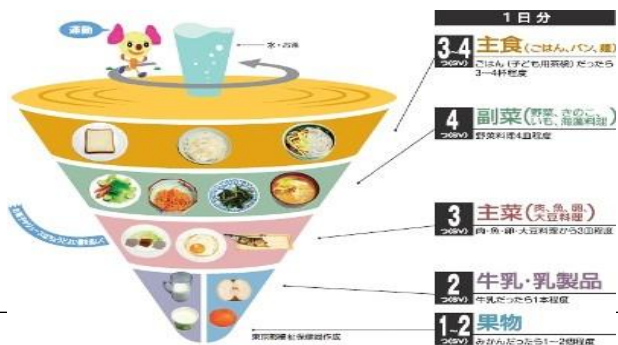
☆今月の食育☆

バランスの良い食事について

大人向けの「食事バランスガイド」を応用して作られたものがあります。東京都が作成した「幼児向けの食事バランスガイド」です。カロリー計算などをするよりも、まずは大体バランスが摂れているか把握することが大切です。

まずはこのコマがうまくまわりそうかご家庭の食事を計算してみましょう。幼児（3～5歳）の1日分の量は？

幼児の1日分の量は、摂りたい量が異なります。主食3～4つ、副菜4つ、主菜3つ、牛乳乳製品2つ、果物1～2つです。この単位の「つ」は下記を参考にしてください。特に少なくなりがちなのが「副菜」。これは野菜、きのこ類などですが、根菜の味噌汁などもここに該当しますので、具だくさんの味噌汁を用意して、是非1日で4つの副菜を摂れる様にしてみてくださいね。



☆お野菜の扱い方☆

お米

もうすぐ稲刈りも始まり新米の美味しい季節になりました。

お米の保存状態が悪いと下記のようなことが発生します。

- ① 長期間保存すると**食味が悪く**なり、**ツヤや粘り**がなくなります。
- ② 高温・多湿の場所で保存すると、**変色**したり、**虫・カビ**が発生します。
- ③ 水濡れすると**カビ**が発生します。
- ④ 臭いのあるところに保存すると**移り香**があります。
- ⑤ 日光や乾燥した空気にさらすとお米が**ヒビ割れ**、米飯が**べとつく**ことがあります。
- ⑥ 保存容器の掃除を怠ると**虫**が発生します。
- ⑦ 低温で保存していたお米を高温・多湿のところで保存するとお米が**結露**し、**カビ**が発生します。

最適場所は冷蔵庫の野菜室です。

米びつこまめに掃除していますか？虫の発生原因となります。

日本人ならではの美味しいお米 美味しく頂きましょう。

給食のレシピ本

10月19日のれんこんとひき肉の小判焼きの作り方 (4人分)

★材料 れんこん100g 豚挽き肉150g ねぎ25g 生姜1g 片栗粉12.5g 塩1.5g しょうゆ10g みりん10g 砂糖4g 油2.5g

★作り方

- ① れんこんの皮をむき、5mm角くらいに切る。
- ② 長ネギはみじん切り、生姜すりおろしておく。
- ③ ボウルにひき肉と①、②、片栗粉、塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分しておく。
- ④ フライパンを熱してから油をひき、③を焼く。
- ⑤ ④の余分な油をふきとり、しょうゆ、みりん、砂糖を加え、照りが出るまで煮詰める。

※れんこんはビニール袋に入れて、すりこぎなどでたたくと簡単です。



☆突撃となりの晩ごはん☆

今月はさくら組 ひまわり組 A・Rちゃん A・Fくんお宅です。

家族構成 ママ Rちゃん Fくん

※

9月18日(火) スシローで納豆軍艦 いくら シャーベット

習い事を頑張ったご褒美に約束していたお寿司を食べに行きました。「お寿司が食べたーい!!」と言っていたくせに注文するのはほとんどが納豆…。おうちで納豆ごはんを食べてほしかったです。(笑)

9月19日(水) 麦ごはん ぶりのあら煮 かぼちゃの煮物 ハム入り卵焼き ツナとレタスのサラダ

ひいおじいちゃんに呼ばれ、帰りに寄ってみると、ご飯作って待っていてくれました。2人共いいじが大好きなので大喜び!!特にRは煮魚が大好きなのでたくさんおかわりしていました。

9月20日(木) ごはん 豆腐の中華スープ 鶏のから揚げ オクラと山芋のサラダ きのこのしょうゆマヨ炒め

2人のリクエストのから揚げを作りました。焼いた肉よりも揚げた肉の方が食べやすいらしく、鶏だけでなく、豚コマもよくから揚げにします。おかわりがしくて、きのこが大嫌いなふうも頑張ってピカピカにすることができました。

(お母さんから)

好き嫌いがまだまだ多い2人ですが、たくさんの食材を食べれるようになってほしいという思いもあります。苦手なきのこ類やピーマンは、みじん切りにしてハンバーグやカレーに入れると気づかなかつたり、超ドヤ顔をして食べてくれますが、もう少し形あるまま食べてほしいです。平日は特に、丼物やうどんなどしか作れない時があるので子ども達に申し訳なくなる時があります。お昼の給食で栄養バランスの考えられた美味しいご飯を食べさせてもらっているのが本当にありがたく思っています。

(給食室)

献立の中の食材の豊富さに拍手です。手をかけて下準備されていることと想像しました。いいもモリモリお孫ちゃんが食べてくれることを楽しみに食事の準備してくれているんでしょうね。給食室も仕事とはいえ、食べてくれる人が「美味しい」「おかわり」と言って笑顔になれるの想像して調理します。ごはん作る人の愛情も調味料の一つですね。「給食先生おいしかった」「ピカピカにしたよ」と言ってくれると明日も頑張ろうと思えます。急がしいお母さんだというのは子どもが一番わかっています。お母さんのご飯が一番サイコー。ゆっくりと毎日の食事時間楽しみましょうね～急な原稿依頼ありがとうございました。豚コマのから揚げ我が家でもしてみます。