



給食献立予定表 10月

あいあい保育園
R3. 9. 30

	3歳未満 献立	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 (金)	りんご	ごはん れんこんとひき肉の小判焼き 里芋のごま味噌和え トマト オレンジ	牛乳 フレンチトースト	豚ひき肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 パウムクーヘン れんこん 里芋 食パン 片栗粉 マーガリン	生麦 ねぎ トマト オレンジ	476 496
2 (土)	おかし	五目チャーハン わかめスープ バナナ	牛乳 ミニドーナツ	卵 ハム わかめ 牛乳 えび	米 おかし ミニドーナツ	人参 玉ねぎ しいたけ バナナ	362 347
4 (月)	クリームサンド	ごはん かきあげ トマト ほうれん草ともやしのおかか和え 梨	牛乳 バナナパイ	卵 かつお節 えび 牛乳	米 クリームサンド パイシート さつまいも	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 梨 トマト	416 521
5 (火)	やさいも	ごはん 肉じゃが 味噌汁 わかめとかにかまの酢の物 ミニゼリー	牛乳 みたらし団子	豚肉 かにかま 味噌 牛乳 わかめ 豆腐	米 じゃがいも さつまいも 白玉粉 ミニゼリー	人参 玉ねぎ いんげん ねぎ	486 504
6 (水)	バナナ	ジャージャー麺 揚げ餃子 きゅうりの炒り卵和え 杏仁フルーツ	牛乳 野菜チップス	合挽肉 卵 牛乳	中華麺 餃子 れんこん じゃがいも さつまいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり にんじく バナナ ほうろく フルーツミックス 生麦	474 510
7 (木)	野菜かりんとう	麦ごはん 魚のケチャップソース焼き 和風ポテト カリカリ油揚げのサラダ 梨	牛乳 手作りラスク	サゴシ 油揚げ アーモンド 牛乳	米 麦 じゃがいも 食パン 野菜かりんとう	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 梨	535 554
8 (金)	ハピーターン	手作りパン ビーフシチュー コーンサラダ バナナ	牛乳 プリン	牛肉 ハム 牛乳	薄力粉 強力粉 コーン プリン ハピーターン じゃがいも プリン	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ フロッキー バナナ	452 461
9 (土)	運動会ごっこ						
11 (月)	クラッカー	味噌カツ丼 千草和え なめこ汁 梨	牛乳 いもち	豚肉 卵 かつお節 味噌 牛乳 ちくわ 豆腐	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも クラッカー	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ なめこ 梨 ほうれん草	418 413
12 (火)	ビスコ	ごはん 鶏肉の和風マヨ和え トマト フロッキーときのこのごま酢和え オレンジ	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 卵 牛乳	米 薄力粉 マーガリン ビスコ ごま	トマト フロッキー しめじ えのき オレンジ	550 568
13 (水)	みかん ヨーグルト	ミートソースパグティ ポイル野菜のごま和え バナナ	牛乳 さつまいものいけり揚げ	合挽肉 ヨーグルト 牛乳	スパゲティ ごま そうめん さつまいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ トマト缶 バナナ みかん缶	472 486
14 (木)	ウエハース	麦ごはん 八宝菜 中華サラダ レバーのマリアナソース ミニゼリー	牛乳 ごまあんおやき	豚肉 レバー うずら卵 あんこ ハム えび いか	米 麦 ミニゼリー 白玉粉 ウエハース	白菜 人参 たまねぎ まくらげ	520 526
15 (金)	ジャムサンド	ごはん 鮭のピザ焼き きのこのおかしソテー フロッキーのゆかり和え 梨	牛乳 フランクフルト	鮭 かつお節 チーズ フランクフルト 牛乳	米 食パン 薄力粉	しめじ しいたけ エリンギ えのき フロッキー ビーマン 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 梨	515 519
16 (土)	スナック	カレーライス コールスローサラダ ミニゼリー	牛乳 まがりせんべい	豚肉 ハム 牛乳	米 スナック じゃがいも まがりせんべい コーン ミニゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	427 415
18 (月)	バナナ	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 ミニゼリー	牛乳 ごま入りチーズスティック	鶏肉 チーズ 牛乳 ハム	米 さつまいも れんこん ごま ミニゼリー 小麦粉	ビーマン 人参 きゅうり トマト 生麦 にんじく バナナ	496 538
19 (火)	あられ	ごはん 豆腐入り松風焼き 春雨ソテー すまし汁 オレンジ	牛乳 おからのパウンドケーキ	豆腐 卵 味噌 おから 牛乳	米 春雨 パン粉 あられ マーガリン 小麦粉	ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン えのき オレンジ	541 568
20 (水)	ドーナツ	味噌ラーメン ミニ春巻き フロッキーのしおっぺ和え バナナ	牛乳 オレンジクリームサンド	豚肉 なると 牛乳 味噌	中華麺 ドーナツ 食パン オレンジクリーム 春巻き	キャベツ もやし まくらげ 人参 玉ねぎ フロッキー バナナ	418 417
21 (木)	カステラ	麦ごはん 魚のフライ たっぶりきのこ碗 ポテトサラダ 梨	牛乳 ココアクッキー	サゴシ 卵 牛乳 ハム ささみ	米 麦 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 カステラ	しめじ えのき しいたけ まいたけ 白ネギ きゅうり 人参 梨	575 588
22 (金)	チーズ ポーロ	手作りパン さつまいもシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 揚げたこやき	鶏肉 チーズ ツナ 牛乳	薄力粉 強力粉 ポーロ たこやき さつまいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ フロッキー	568 569
23 (土)	クッキー	五目焼きそば ゆで卵 ミニゼリー	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 卵 かつお節 牛乳 えび	中華麺 クッキー パウムクーヘン ミニゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	429 423
25 (月)	シガーフライ	ごはん アップルハンバーグ 人参グラッセ フロッキーの塩ゆで オレンジ	牛乳 大学芋	合挽肉 牛乳 卵	米 さつまいも パン粉 シガーフライ	りんご 人参 フロッキー オレンジ 玉ねぎ りんごジャム	445 447
26 (火)	きなこ トースト	ごはん 炒り鶏 かきたま汁 ほうれん草の磯和え バナナ	牛乳 レーズン栗蒸しパン	鶏肉 海苔佃煮 きな粉 牛乳 卵	米 食パン 栗佃煮 れんこん 里芋 ホットケーキミックス こんにゃく	人参 ごぼう 干しシイタケ バナナ ねぎ いんげん 玉ねぎ レーズン ほうれん草	522 485
27 (水)	ふかしもち	カレーあんかけそば ちくわの磯辺揚げ ごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 ひじきおにぎり	豚肉 ちくわ しらす 卵 ひじき ヨーグルト 油揚げ 牛乳	中華麺 さつまいも 小麦粉 米 ごま カレールウ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ フルーツミックス	616 642
28 (木)	動物ビスケット	☆お誕生日会メニュー 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 ハム 卵 牛乳	米 動物ビスケット ハロウィンゼリー 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	しいたけ しめじ えのき かぼちゃ トマト きゅうり	541 560
29 (金)	ココナツ サブレ	麦ごはん 魚のゆかり焼き ひじきのゴマネーズ すまし汁 梨	牛乳 アップルケーキ	サゴシ ひじき ハム 卵 豆腐 牛乳	米 麦 ココナツサブレ 小麦粉 マーガリン	ほうれん草 人参 しめじ ねぎ 梨 りんご	558 583
30 (土)	せんべい	親子丼 味噌汁 ミニゼリー	牛乳 スナックパン	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 卵	米 せんべい スナックパン ミニゼリー	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	420 421

※都合により献立内容を変更する場合があります。



給食だより 10月

実りの秋・食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

また、10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさん味わいたいものですね。



～食育のつどいについて～

今月の食育のテーマは、茄子です！

夏の野菜の代表でもある茄子ですが、大人でも苦手な方は多いのではないかと思います。

今回はナスニンジャーが登場し、茄子について色々と教えてくれました！

イタリア・フランスでは白色の茄子が、中国・インドでは薄緑色が主流であること、茄子はほとんどが水分ですが、筋肉の働きを良くする「カリウム」や、血液を作るのに作用する「葉酸」などが豊富に含まれていること、茄子は色々な味を吸収するため、カレー味やトマト味、しょうゆ味に変身することを学びました。



この日の給食には茄子が入っていましたが、子ども達はみんな一番に食べてくれて、「給食先生茄子食べたよー！」と教えてくれていました😊

これからの季節、まだまだ秋茄子が美味しい季節です。ご家庭でも是非、お子さんの好きな味に変身させて食卓に茄子を取り入れて頂けると嬉しいです！



～食エピソード～

今月の担当は、三木ことは先生です！
現在、3児の母として毎日奮闘中の三木ことはです。

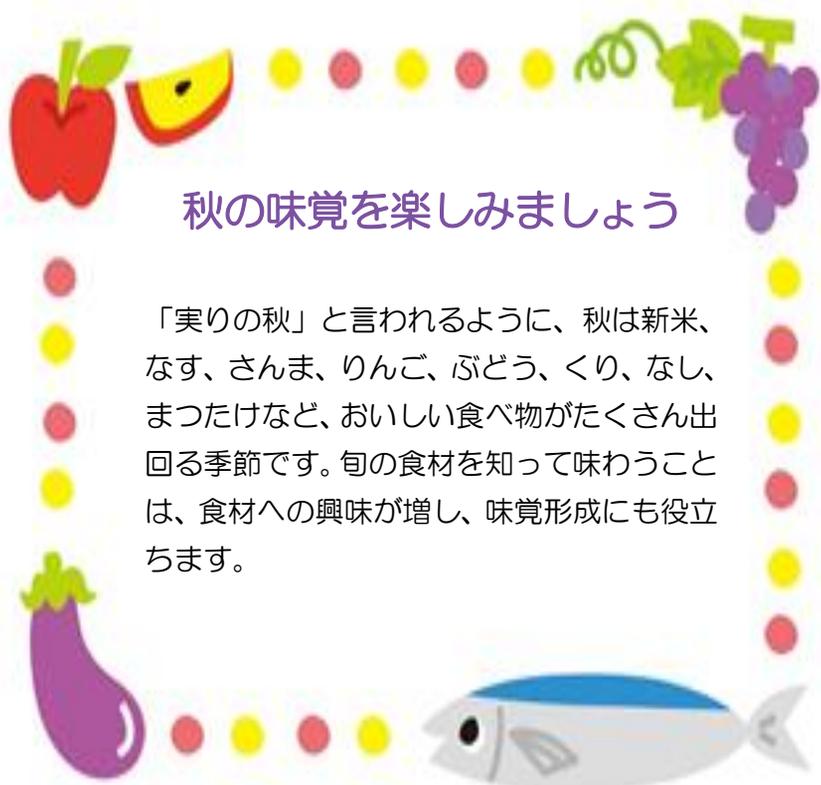
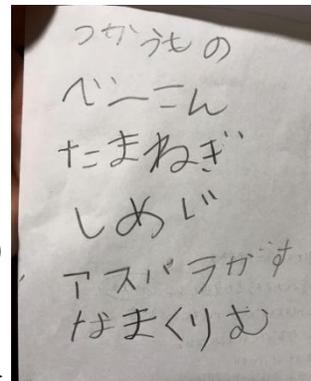
今年の春、1年生になった長女は、小さい頃からキッチンに立つのが大好きでした。忙しい毎日の中で、キッチンに来られるのが正直しんどい時もありましたが、時間に余裕がある時は、味噌汁の味噌をといたり、卵を割ったりと、出来ることをお願いするよう心がけています。そのお陰か、食べることも大好きで、給食は毎日おかわりをしているそうです(笑)

先日、小学校の図書館から簡単なレシピが沢山載っている本を借りて帰ってきて、「ママ、この中からどれか作ってもいい？」と聞くので、「いいよ。材料が家にないものもあるかもしれないから、メモしといてくれたら買ってこようよ。」

という、クリームパスタに決めたようで、ひらがなとカタカナの混ざったメモを渡され、学校が休みの土曜日のお昼ご飯と一緒に作りました。全部1人で作るの難しいですが、何度も読んだのか、作り方を大体覚えていてびっくり！！家族みんなにも美味しいと言ってもらえて、とっても嬉しそうでした(^^)

料理に限らず、これからも楽しみながら、色んなことに挑戦してほしいです。次は何を作ってもらおうかな～(笑)

実際のメモの写真→



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

