



10月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材 料 名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体量になるもの	体の調子をよくするもの				
水	15 29	ごはん サーモンフライ ハムサラダ・わかめスープ	ルビー	ココアクリーム クラッカー 牛乳	鮭・ハム(除去) 卵(除去)・牛乳	米・コーン・砂糖・油 ポッパ・クリーム・クラッカー	玉ねぎ・キャベツ・人参 ワカメ・エリンギ・トマト バナナ	587	25.3	22.9	1.9
木	2 16	ごはん 豚の味噌炒め 大根サラダ・具沢山汁	キウイ	菓子 りんご 牛乳	豚肉・油揚げ・牛乳・チーズ	米・油・砂糖・菓子	玉ねぎ・ひじき・人参・ねぎ 竹の子・大根・キウイ りんご	572	22.3	21.3	1.9
金	3 17	食パン シチュー 茹でアスパラ・もろこしスープ	みかん	クッキー 牛乳	鶏肉・卵(除去)・牛乳	食パン(代替)・砂糖・油 じゃが芋・コーン	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 大根・ほうれん草・みかん	584	26.1	21.6	2.3
土	4 18	野菜うどん 竹の子と茄子の炒めもの ヨーグルト	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・かまぼこ(確認) 牛乳・ヨーグルト	うどん(代替)・油・砂糖 菓子	キャベツ・茄子・もやし 人参・竹の子・バナナ・ルツ	548	24.7	18.0	1.3
月	6 20	ごはん 鶏つくね 豆サラダ・きのこの味噌汁	バナナ	ふかし芋 牛乳	鶏肉・大豆・牛乳	米・砂糖・油・さつま芋 マヨネーズ(代替)	玉ねぎ・ねぎ・ひじき・人参 キャベツ・えのき・しめじ 青ねぎ・バナナ	575	21.3	19.1	2.3
火	7 21	ごはん 豚の甘酢炒め 切干大根のナムル・中華スープ	みかん	ばりばり のりお揚げ 牛乳	豚肉・油揚げ・豆腐	米・砂糖・油	人参・竹の子・ピーマン 切干大根・ほうれん草・ねぎ わかめ・みかん・チンゲン菜	545	24.0	20.2	2.1
水	8 22	食パン カジキのトマトソース ジャマボット・コッパ・ア	オレンジ	いが煮 団子 牛乳	メカジキ・ベーコン(除去) 豚肉・卵(除去)	食パン(代替)・もち米 じゃが芋・砂糖・油	玉ねぎ・グリーンピース・人参 白菜・トマト缶・マッシュルーム オレンジ・ネギ	541	26.5	18.4	2.2
木	9	鶏挽肉とキャベツの和風バスタ 人参ソテー オニオンスープ	りんご	バナナ きな粉 牛乳	鶏肉・卵(除去)・牛乳 きな粉	スパゲッティ・コーン・油 砂糖	キャベツ・エリンギ・人参 いんげん・青ねぎ・玉ねぎ りんご・バナナ	558	24.6	16.7	2.1
金	10 24	ごはん 肉豆腐 セサミサラダ・味噌汁	キウイ	豆パ ン トースト 牛乳	豚肉・豆腐・牛乳	米・食パン・バター・砂糖 油	玉ねぎ・白菜・人参・えのき わかめ・ほうれん草・キウイ	587	22.5	19.7	2.3
土	11 25	鶏のさっぱり煮 ひじきのマヨ和え すまし汁	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	鶏肉・ツナ缶・牛乳	米・菓子・砂糖・油 マヨネーズ(代替)	玉ねぎ・もやし・胡瓜 人参・ほうれん草・ひじき 椎茸・バナナ・オレンジ	561	22.2	18.3	2.2
火	14 28	ジャージャー麺 ピクルス 味噌汁	オレンジ	塩昆布 おにぎり 牛乳	豚肉・牛乳	中華蒸麺・米・油・砂糖	竹の子・玉ねぎ・人参・大根 白菜・ねぎ・ごぼう・塩昆布 オレンジ	570	23.2	17.8	2.2
月	27	ボンゴレバスタ 人参ソテー オニオンスープ	みかん	菓子のバ ス ター ケーキ 牛乳	あさり・卵(除去)・牛乳	スパゲッティ・コーン・油 砂糖・ホイップクリーム 小麦粉(代替)	エリンギ・キャベツ・人参 いんげん・青ねぎ・玉ねぎ 栗・みかん	585	23.3	16.3	2.0
誕生会	23	親子丼 キャベツと竹輪のマヨ味噌和え すまし汁	りんご	マーブル ケーキ 牛乳	鶏肉・竹輪(除去)・牛乳 卵(除去)	米・砂糖・油・麩 マヨネーズ(代替)	玉ねぎ・大根・キャベツ わかめ・りんご・人参	574	22.7	17.5	2.0
祖父母 交流会	30	茶飯 豚の西京焼き 大根サラダ・けんちん汁	キウイ	菓子 りんご 牛乳	豚肉・チーズ・豆腐・牛乳	米・油・砂糖	玉ねぎ・ひじき・人参・ねぎ 竹の子・大根・キウイ りんご	557	22.1	19.2	2.0
ハロ ウィン	31	食パン ガーリックチキン コロコロサラダ・白スープ	みかん	かぼちゃ クッキー 麦茶	鶏肉・卵(除去)	食パン(代替)・さつま芋 油・南瓜・砂糖・小麦粉(代替) マヨネーズ(代替)	玉ねぎ・人参・きゅうり みかん・ほうれん草	582	20.9	23.1	2.2

* 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しく願い致します。

* 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

* 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

* 今月使用するウィンナー・マーガリン・マヨネーズ(代替)・パン粉は卵不使用の物を使用します。

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

	園における基準量			今月の栄養所要量	
	乳児	幼児		乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	539kcal	568kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.9g	23.4g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.6g	19.3g
食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.8g	2.1g



今月のレシピ：鶏挽肉とキャベツの和風バスタ

★材料(幼児1人分)
 ・スパゲティ…40g・鶏挽肉…40g・エリンギ…10g
 ・キャベツ…35g・人参…5g
 ・おろしニンニク…1g・油…1g
 ◎和風だし…2g ◎醤油…2g

★作り方
 ①スパゲティは表記時間より1分ほど短く茹でておく。
 ②鍋を火にかけ油を引いてんにくを炒めて香りをたたせ、肉を炒める。
 ③肉に火が通ったらエリンギ、人参、キャベツを入れて更に炒める。調味料をいれ、スパゲティのゆで汁を加えて味を調える。
 ④茹で上がったスパゲティを具材の鍋に入れ、強火で炒め水気を飛ばす。
 ⑤皿に盛り付けて完成。

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭り、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)