*豚除去メニュー

きぼう保育園

曜日	日	献立名	材料名 血や肉をつくるもの	材料名 力や体温になるもの	材料名 体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
水	1 15 29	ココアクリームクラッカー 牛乳	牛乳	ホイップクリーム クラッカー		191	6.3	10.1	0.3
木	2・16	菓子・りんご 牛乳	牛乳	菓子	りんご	149	5.5	5.9	0.2
金	3・17	クッキー 牛乳	牛乳	小麦粉（代替）・砂糖・バター		229	6.7	10.3	0.2
土	4・18	菓子・バナナ 牛乳	牛乳	菓子	バナナ	201	6.5	5.9	0.3
月	6・20	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋		154	5.4	5.8	0.2
火	7・21	パリパリのりお揚げ 牛乳	牛乳	油揚げ		144	7.7	9.2	0.9
水	8・22	おにぎり 牛乳	牛乳	米（代替）		208	7.8	6.0	0.2
木	9	バナナきな粉 牛乳	牛乳・きな粉	砂糖	バナナ	183	6.2	6.3	0.2
金	10・24	メロンパントースト 牛乳	牛乳	食パン（代替）・砂糖 バター・小麦粉		233	7.9	11.1	0.5
土	11・25	菓子・オレンジ 牛乳	牛乳	菓子	オレンジ	169	6.2	5.9	0.3
火	14・28	塩昆布おにぎり 牛乳	牛乳	米・塩昆布		209	7.9	6.0	0.3
誕生会	23	栗のバースデーケーキ 牛乳	牛乳	小麦粉（代替）・油 ホイップクリーム	栗	255	7.4	10.6	0.2
月	27	マーブルケーキ 牛乳	牛乳	小麦粉（代替）・油 ココア		212	7.2	8.0	0.2
祖父母交流会	30	菓子・りんご 牛乳	牛乳	菓子	りんご	149	5.5	5.9	0.2
ハロウィン	31	かぼちゃクッキー 麦茶		かぼちゃ・砂糖・バター 小麦粉（代替）		156	2.3	4.7	0.1

＊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。宜しくお願い致します。
＊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。

＊乳児は１０時に牛乳と菓子を食べます。

園における基準量	乳児	幼児	幼児
エネルギー	525kcal	610kcal	170kcal
蛋白質	18.0ｇ	21.0ｇ	6.4ｇ
脂質	16.0ｇ	18.0ｇ	6.4ｇ
食塩	2.0ｇ	2.0ｇ	0.3ｇ

今月のレシピ：鶏挽肉とｷｬﾍﾞﾂの和風パスタ

★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に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で、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）