

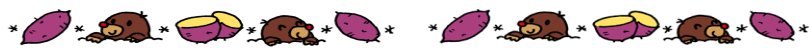


平成30年度

# 10月 給食だより

相浦保育園

		献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼 食	3時おやつ	血や肉をつくる	力になる	からだの調子をよくす
1	月	ヤクルト	たまご丼 春雨サラダ ソーセージ みかん	牛乳 コロコロドーナツ	卵 かにかま ソーセージ 牛乳	はるさめ 薄力粉 米	人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり みかん
2	火	牛乳 ポーロ	さつまいもの天ぷら そうめん汁 チリコンカーン レタス	ミルクココア せんべい	卵 かまぼこ 合いひき肉 金時豆 大豆 スキムミルク	さつまいも 素麺 米	ねぎ 玉ねぎ トマト缶 コーン缶 レタス
3	水	アイスマルク	白身魚のクリームコーン焼き ミネストローネ ドレッシング和え パイン缶	お茶 ラップおにぎり	白身魚 卵 ベーコン ハム チーズ	マカロニ 米(パン)	コーンクリーム缶 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ 人 参 きゅうり ワカメ しそ
4	木	牛乳 サブレ	野菜と厚揚げのそぼろ煮 イカときょうりの酢の物 パナナ	もも寒	厚揚げ 鶏肉 うずら卵 イカ	こんにやく 春雨 米	しいたけ きゅうり ワカメ パナナ もも缶
5	金	野菜ジュース	タンダリーチキン 大根と玉ねぎのみそ汁 スパゲティサラダ ブチトマト	牛乳 パン(ボルガ)	鶏肉 ハム 牛乳	スパゲティ 強力粉 薄力粉 米	大根 玉葱 小ねぎ きゅうり キャベツ トマト
6	土	牛乳	冷やし麦 コロッケ スライスきゅうり	牛乳 おさつスナック	かまぼこ 合いひき肉 卵 牛乳	素麺 じゃが芋 米(パン)	玉ねぎ しいたけ ワカメ ねぎ 人参 きゅうり
9	火	牛乳 せんべい	ちくわの磯辺揚げ 和風スープ 切干し大根のナムル レタス	アイスマルク パナナキャラットケー キ	ちくわ 卵 豚肉 スキムミルク	米	えのき 人参 玉ねぎ しいたけ ワカメ 切干大根 レタス パナナ
10	水	きな粉ミルク	炒り豆腐 キャベツのゆかり和え ウインナー りんご	カップヨーグルト	鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ ウインナー ヨーグルト	米(パン)	玉ねぎ 人参 しいたけ みつば キャベツ きゅうり りんご
11	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチバイキング コンソメスープ フライドポテト ゼリー	牛乳 ロールケーキ	卵 ハム チーズ ウイン ナー 牛乳 生クリーム	食パン じゃが芋	きゅうり レタス トマト コーン缶 玉ねぎ
12	金	牛乳 クッキー	カレーライス ツナと大根のサラダ ソーセージ パナナ	お茶 かぼちゃ餅	豚肉 ツナ缶 ソーセー ジ きな粉	じゃが芋 米粉	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パナナ かぼちゃ
13	土	牛乳	焼きそば スティック野菜(ごまみそソース) 黄桃缶	牛乳 えびせん	豚肉 ソーセージ 牛乳	中華麺 米(パン)	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ 大根 きゅうり もも缶
15	月	牛乳 パン	鮭の塩焼き 豆腐のお吸い物 ひじき煮 ブチトマト	牛乳 蒸しパン	鮭 豆腐 丸天 牛乳 卵	こんにやく 薄力粉 米	えのき 玉ねぎ ねぎ ひじ き さやえんどう 人参 ト マト
16	火	野菜ジュース	ワカメ入り卵焼き しめじのみそ汁 にんじんサラダ サラダ菜 のり納豆	ミルクココア パナナ	卵 かにかま 油揚げ 納豆 スキムミルク	米	わかめ しめじ 玉ねぎ ね ぎ 人参 サラダ菜 パナナ のり
17	水	りんご	鶏のレモン風味揚げ 人参と南瓜のスープ ドレッシングサラダ パイン缶	お茶 きな粉団子	鶏肉 生クリーム 牛乳 ハム 豆腐 きな粉	団子の粉 米(パン)	人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり パイン缶
18	木	ミルクココア	肉じゃが きゅうりの昆布和え ソーセージ いりこ 味付けのり オレンジ	牛乳 お好み焼き	豚肉 ソーセージ 牛乳 チーズ ベーコン	しらたき じゃが芋 薄力粉 米	玉ねぎ 人参 さやいんげ ん ピーマン きゅうり のり オレンジ キャベツ
19	金	牛乳 せんべい	白身魚のフライ 中華風スープ 豆腐サラダ トマト	アイスマルク 昆布 クッキー	白身魚 卵 豆腐 焼豚 スキムミルク	米	もやし 玉ねぎ ねぎ 人参 きくらげ しいたけ きゅうり ワカメ 黄ピーマン トマト
20	土	牛乳	和風スパゲティ カリコリサラダ みかん缶	豆乳 サブレ	エビ イカ チーズ ハム 豆乳	スパゲティ 米(パン)	玉ねぎ 人参 しそ わらび しめじ きゅうり 大根 みかん缶
22	月	牛乳 パン	麻婆豆腐 シーフードサラダ かぼちゃの煮物	牛乳 パウンドケーキ	豚肉 豆腐 いか エビ ちくわ 牛乳 卵	薄力粉 米	玉ねぎ 筍 しいたけ 人参 ねぎ ワカメ きゅうり かぼちゃ
23	火	ヤクルト	筑前煮 ほうれん草のごま和え 梅納豆 なし	きな粉ミルク せんべい	鶏肉 うずら卵 丸天 ちくわ 納豆 スキムミル ク きな粉	こんにやく 里芋 米	筍 人参 しいたけ レンコ ン ごぼう さやいんげん ほうれん草 梅 梨
24	水	お茶 クッキー	ハーブチキン 野菜スープ パンプキンサラダ レタス りんごジュース	牛乳 大学いも	鶏肉 ベーコン ハム 牛 乳	さつま芋 米(パン)	パジル 人参 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ レタス キャベツ
25	木	アイスマルク ソーセージ	鮭のみそ焼き かき玉汁 きんぴらごぼう ぶどう	牛乳 ゴマクリームサン	鮭 卵 ちくわ 牛乳 生クリーム	こんにやく 食パン 米	玉ねぎ 人参 みつば ごぼ う ぶどう
26	金	牛乳 サブレ	きつねうどん 五目豆 サラダ菜	お茶 ベタンコパン(ポテトツナ)	かまぼこ 油揚げ 大豆 鶏肉 きな粉 豆乳 ツナ	うどん こんにやく 団子の粉 米粉 片栗粉 じゃが芋	ねぎ ごぼう レンコン 人 参 サラダ菜 玉ねぎ
27	土	牛乳	チキンカツ コンソメスープ 線キャベツ	牛乳 お菓子	鶏肉 牛乳	じゃが芋 米(パン)	人参 玉ねぎ キャベツ
29	月	お茶 せんべい	ハヤシライス マカロニサラダ りんご	アイスマルク ジャムクラッカー	豚肉 ハム スキムミルク	マカロニ 米	玉ねぎ マッシュルーム トマト きゅうり 人参 キャベツ りんご
30	火	牛乳 クッキー	焼きししゃも 豚汁 油揚げと小松菜の煮浸し パイン缶	お茶 まるぼうろ	ししゃも 白身魚 豚肉 油揚げ 卵	さといも こんにやく 薄力粉 強力粉 米	玉ねぎ 人参 大根 しいた け ねぎ 小松菜 しめじ パイン缶
31	水	ヤクルト	ちゃんぽん 揚げシュウマイ ブロッコリー	牛乳 かぼちゃパン	エビ あさり いか 豚肉 牛乳 しゅうまい 卵	中華麺 強力粉 米(パン)	玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ ブロッコリー かぼちゃ



## 先月の食育

暑さも少しずつ和らぎはじめ過ごしやすい季節になりました。

秋には夏に疲れた体を癒してくれる食材がいっぱいです。旬の食材は自然のリズムに沿って無理のない状態で成長しているため農薬などの薬品や人工肥料などの使用量や回数も少なく、また、ビタミン・ミネラル・脂質などの栄養素も多く含まれ美味しいと言われています。その他、旬の魚サンマは胃腸を温め疲労を取り除く効果があり、夏の暑さで疲れた体を回復させるにはぴったりです。また、血液をサラサラにする(EPA)、脳の学習能力を高める(DHA)も含み生活習慣病、イライラを抑え精神の安定や疲れた目を癒す効果にも優れています。

実りの秋、食欲の秋。秋の味覚を楽しみましょう。

先月、黄組、桃組、赤組で実施したクッキング(お月見団子)は、グループ内で声を掛け合い協力して作業し、色んな大きさの美味しそうな団子が出来上がりました。きな粉、みたらしと各自好みの味を選びグループで楽しくおやつの時間を過ごしていました。

また、黄組はおはぎ作りにも挑戦!!濡らした手でご飯を握り、ラップで薄く広げたあんこに包んでお皿に置く。簡単そうで難しい作業も1人1人集中して丁寧に仕上げる事が出来ていました。調理に携わることで食べる意欲がわき、おはぎが好きな子はもちろん、あんこが苦手と言っていた子もおかわりするほどでした。

今後も日本の食文化を楽しく、美味しく伝えていきたいと思ひます。

エプロン等の準備のご協力ありがとうございました。