

10月献立表

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						からだをつくる	ちからがでる	からだのちようしをよくする	脂質(g)	塩分(g)
1	火	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	肉じゃが マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 のりじゃこトースト	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 もやし 玉ねぎ きゅうり えのきたけ	522 22.2 17.5 1.5	434 23.0 18.0 2.0
2	水	麦茶 ウエハース	麦飯	さばの香味焼き かぼちやの甘煮 (小松菜とコーンの和え物) みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 人参マフィン	さば 豆腐 牛乳	ホットケーキ ミックス 油	長ねぎ もやし かぼちや 大根 人参 えのきたけ	459 16.9 16.2 1.1	497 22.1 22.9 1.4
3	木	牛乳 小魚すなっく	ゆかりご飯	ハンバーグ 人参のしりしり (コロコロサラダ) みそ汁 果物	麦茶 焼きそば	豚肉 豆腐 ツナ 高野豆腐	パン粉 中華麺 油	玉ねぎ 人参 もやし 長ねぎ コーン	446 20.6 16.5 1.2	370 21.1 18.0 1.4
4	金	麦茶 いわしせんべい	麦飯	ぶりの照り焼き さつまいものパイン煮 (もやしのナムル) みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	ぶり 豆腐 牛乳	さつまいも ホットケーキ ミックス バター	人参 もやし 長ねぎ きゅうり 人参	442 14.4 11.2 1.3	487 19.7 18.3 1.7
5	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4
7	月	麦茶 せんべい	麦飯	ほっけの焼き魚 (昆布の煮物) ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	ほっけ 油揚げ 豆腐 牛乳	食パン	切り昆布 玉ねぎ しいたけ ミニトマト 切干大根	379 16.3 8.2 1.2	342 20.8 13.2 1.5
8	火	牛乳 バナナ	麦飯	豆腐の五日焼き レバーそぼろ (ほうれん草の中華和え) 春雨スープ 果物	麦茶 すいとん汁	豆腐 鶏肉 レバー カニカマ 肉団子 高野豆腐 牛乳	片栗粉 春雨 小麦粉	人参 小ねぎ 長ねぎ もやし ごぼう ほうれん草	386 17.9 9.4 0.8	261 17.7 7.6 1.1
9	水	麦茶 どうぶつビスケット	麦飯	肉団子のケチャップ和え (五目和え) ミニトマト みそ汁 お米のパパロア	牛乳 ブルーベリータルト	肉団子 高野豆腐 牛乳	小松菜 もやし 人参 大根 小ねぎ	528 17.3 22.6 1.0	476 20.7 27.9 1.4	
10	木	牛乳 わかめせんべい	麦飯	鮭の照り焼き 里芋ナゲット (白菜のお浸し) みそ汁 果物	麦茶 おにぎり	鮭 豆腐	里芋 小麦粉 油 白米	白菜 人参 小松菜 もやし えのきたけ	474 19.4 7.9 1.1	372 18.6 5.1 1.5
11	金	りんごジュース チーズスティック		ピクニック	ぶどうゼリー 麩ラスク					
12	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3
14	月			スポーツの日						
15	火	麦茶 ウエハース	麦飯	かれのいムニエル さつまいものオレンジ煮 (ごぼうサラダ) みそ汁 果物	プリン せんべい	かれのい ツナ 豆腐 プリン	小麦粉 バター さつまいも	ごぼう 長ねぎ きゅうり もやし 人参	396 13.4 7.2 0.9	348 15.2 7.9 1.2
16	水	牛乳 バナナ	麦飯	ポークビーンズ (れんこんサラダ) (きゅうりのゆかり和え) 切干大根のスープ 果物	麦茶 なすの肉みそうどん	豚肉 水煮大豆 ツナ ベーコン	じゃがいも うどん 片栗粉	れんこん 人参 切干大根 えのきたけ	451 18.9 15.6 1.3	363 18.9 16.0 1.6
17	木	麦茶 えだまめビスケット		カレーピラフ かぼちや型ハンバーグ 誕生会 ブロッコリーのごま和え かぼちやシチュー りんごゼリー	牛乳 ケーキ	ウインナー ハンバーグ 鶏肉 牛乳	小麦粉 バター	玉ねぎ コーン 人参 洋梨缶	505 16.3 20.3 1.5	740 26.2 32.1 2.2
18	金	牛乳 とうもろこしすなっく	麦飯	炒り豆腐 手作りふりかけ (切干大根のサラダ) みそ汁 果物	牛乳 ホットドッグ	豆腐 鶏肉 しらす ツナ	鮭 ロールパン	人参 きゅうり もやし しいたけ 玉ねぎ 切干大根	440 20.3 16.5 1.5	403 22.6 20.5 2.0
19	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4
21	月	麦茶 チーズスティック	麦飯	さばの塩焼き ひじきの煮物 ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	さば 油揚げ 豆腐 きな粉	マカロニ	人参 もやし しいたけ 玉ねぎ さやいんげん ミニトマト	445 18.4 16.0 1.0	450 23.7 22.5 1.3
22	火	牛乳 ごませんべい	わかめご飯	鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ ブロッコリーのしょうゆ和え みそ汁 果物	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 ハム 高野豆腐 牛乳	サツマイモ 小麦粉	人参 コーン きゅうり もやし ブロッコリー えのきたけ	522 22.3 20.9 1.1	508 24.6 24.7 1.5
23	水	牛乳 バナナ	麦飯	鮭のマヨネーズ焼き (春雨とわかめの和え物) かぼちやサラダ けんちん汁 果物	麦茶 栗ご飯	鮭 チーズ ハム	春雨 白米 さつまいも	玉ねぎ かぼちや 人参 大根 ごぼう さやいんげん	498 19.8 14.4 1.4	413 19.0 13.6 1.7
24	木	牛乳 小魚すなっく	麦飯	キャベツメンチカツ (小松菜の中華風和え物) さつまいもサラダ みそ汁 キャロットゼリー	牛乳 みそあげもち	メンチカツ ハム 小麦粉 牛乳	さつまいも 小麦粉 油	小松菜 白菜 もやし 小ねぎ 人参 えのきたけ	496 14.6 13.8 1	491 15.7 16.8 1.5
25	金	麦茶 トマトビスケット	麦飯	たらのステーキソース 三色納豆 (筑前煮) みそ汁 果物	牛乳 二色パイ	たら 納豆 チーズ 鶏肉	小麦粉 パイ生地	玉ねぎ れんこん 人参 しいたけ ごぼう キャベツ ほうれん草	429 19.8 13.6 1.3	473 26.2 20.8 1.7
26	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3
28	月	麦茶 せんべい	わかめご飯	チキンナゲット 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかかおかか和え みそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	チキンナゲット 油揚げ 豆腐 牛乳	食パン バター	人参 もやし しいたけ 長ねぎ 切干大根 ブロッコリー	445 16.6 11.2 1.4	419 21.1 17.0 1.8
29	火	牛乳 バナナ	麦飯	マーボー春雨 粉ふき芋 ミニトマト みそ汁 牛乳プリン	麦茶 スパゲティナポリタン	豚肉 高野豆腐 牛乳 プリン ウインナー	春雨 じゃがいも スパゲティ バター	人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ ミニトマト	442 15.4 11.5 1.2	331 13.7 10.1 1.6
30	水	麦茶 どうぶつビスケット	麦飯	りんご入りキーマカレー (五目きんぴら) ほうれん草のごま和え 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉 ベーコン 牛乳	小麦粉	玉ねぎ れんこん 人参 りんご ピーマン ほうれん草	486 15.5 14.2 1.0	485 19.6 19.6 1.5
31	木	牛乳 いわしせんべい	麦飯	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁 果物	牛乳 スイートパンプキン	豚肉 ハム 高野豆腐 牛乳	春雨 バター	玉ねぎ きゅうり キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜	459 19.3 16.7 1.0	429 21.7 19.9 1.3

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・10月17日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



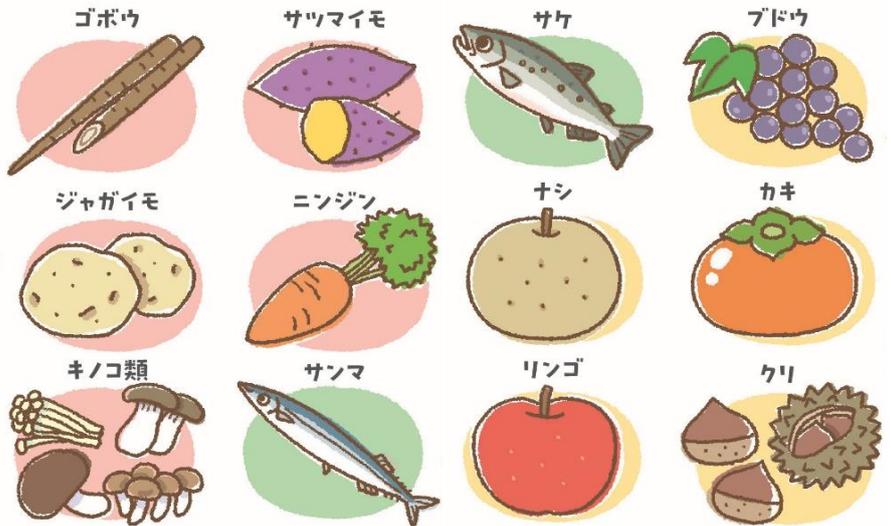
きゅうしよくだより

令和6年9月30日 №7

実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬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取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬の食材が最も多い季節。食卓にとり入れ、食欲の秋を満喫しましょう。



10月10日は 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所で視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌が感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われます。最初に、母乳に含まれている「甘味」と「うま味」に、次の離乳食で「塩味」に出合います。そして、幼児食に進む中で、「酸味」と「苦味」も味わえるようになります。

本能的に好む味 甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。

体が危険を感じる味 酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味のあるホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。

発達と共に体が欲する味 塩味

塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。

