

10月の給食だよ!

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物をのおいしい季節です。運動会やサツマイモ掘りなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日のリズムを整えましょう。

2020年 9月 30日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 木	◎牛乳、ロールパン まかろにぐらたん とうふとえのきのすましじる りんご	◎米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、◎砂糖、◎ごま油、ロールパン	牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、◎ツナ水煮缶、ベーコン、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、コーン缶、◎ひじき	ぎゅうにゅう ひじきとつなのおにぎり
2 23 金	◎牛乳、ご飯 ちきんかれー ほうれんそうのしらあえ きういふる一つ	じゃがいも、板こんにゃく、◎焼ふ、◎グラニュー糖、砂糖、米	牛乳、◎ヨーグルト(ドリンク)、木綿豆腐、鶏もも肉、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キウイフルーツ、しめじ、エリンギ、ピーマン	のむよーぐると おふのらすく
5 19 月	◎牛乳、ご飯 ぶりのてりやき ぶろっこりーのそてー ごぼうともやしのみそじる ぶどう	◎米、米	◎牛乳、牛乳、ぶり、ツナ水煮缶、麦みそ、バター	ぶどう、ブロッコリー、もやし、にんじん、ごぼう、コーン缶、万能ねぎ、◎味付けのり	ぎゅうにゅう のりむすび
6 20 火	◎牛乳、ご飯 たにんどん ぼてとさらだ	じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、◎砂糖、◎黒ごま、米	◎牛乳、牛乳、牛肉(ばら)、卵、◎いわし	◎バナナ、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、しいたけ、にんじん、コーン缶、えだまめ	ぎゅうにゅう かりかりたづくり ばなな
7 21 水	◎牛乳、ご飯 しろみさかなのとまとそーすがけ こまつなとしめじすましじる りんご	◎さつまいも、小麦粉、◎油、◎砂糖、油、砂糖、◎黒ごま、米	◎牛乳、牛乳、さわら、木綿豆腐	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、こまつな、しめじ、エリンギ、ピーマン	ぎゅうにゅう だいがくいも
8 22 木	◎牛乳、ご飯 すぶた ちゅうかふうこーんすーぷ	◎米粉、片栗粉、◎片栗粉、◎油、◎砂糖、油、砂糖、◎ごま油、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(もも)、◎豆乳、◎鶏ひき肉、卵	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、えのきたけ、◎たまねぎ、たけのこ、ピーマン	ぎゅうにゅう にくまん
9 金	◎牛乳 ちきんらいす さんまのたつたあげ ちくわきゅうり にんじんといななかあげのすましじる なし	米、片栗粉、油、◎砂糖、砂糖、マヨネーズ	牛乳、◎牛乳、さんま、ちくわ、生揚げ、鶏もも肉、◎ゼラチン	なし、ほうれんそう、きゅうり、エリンギ、しめじ、しいたけ、にんじん、◎みかん缶	むぎちゃ ぎゅうにゅうかんでん
24 土	◎牛乳、おにぎり つなすばげてい おれんじ	スパゲティ、米	◎牛乳、牛乳、ツナ水煮缶	オレンジ、はくさい、しめじ、にんじん、ピーマン、	ぎゅうにゅう おかし
12 26 月	◎牛乳、ご飯 あじのなんばんづけ けんちんじる ばいながる	◎ゆでうどん、油、さといも、◎砂糖、小麦粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、あじ、木綿豆腐、◎かまぼこ、◎油揚げ	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、◎こまつな、ごぼう、万能ねぎ	ぎゅうにゅう きつねうどん
13 27 火	◎牛乳、ご飯 はやしらいす ばんさんすー	はるさめ、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、ごま油、米	牛乳、◎牛乳、◎豆乳、牛肉(ばら)、卵、ハム	たまねぎ、◎バナナ、◎みかん缶、◎パイナップル、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	ぎゅうにゅう ふる一つのくりーむあえ
14 28 水	◎牛乳、ご飯 はんばーぐ きゃべつのおこんぶあえ かぼちゃとたまねぎのみそじる	◎ホットケーキ粉、◎油、パン粉、米	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、◎魚肉ソーセージ、麦みそ、鶏レバー、◎卵、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、こまつな、塩こんぶ	ぎゅうにゅう あめりかんどつく
29 木	◎牛乳、ご飯 さけのこーんまよねーずやき ごまずあえ みねすとりーね	◎食パン、じゃがいも、◎砂糖、砂糖、マヨネーズ、ごま、米	◎牛乳、牛乳、さけ、ベーコン、しらす干し、◎きな粉	トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん	ぎゅうにゅう きなこーすと
16 30 金	◎牛乳、ご飯 ちきんかつ ゆでやさい さといもとほうれんそうのみそじる	◎上新粉、◎やまといも、◎砂糖、さつまいも、ごまドレッシング、さといも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、米	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、◎卵(白)、◎こしあん(生)、麦みそ、卵	キャベツ、きゅうり、トマト、ほうれんそう、にんじん	ぎゅうにゅう かるかん
17 31 土	◎牛乳、ご飯 ちゅうかどんぶり ばなな	片栗粉、砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ	ぎゅうにゅう おかし

今月の行事予定

- 3日…運動会(以上児のみ) お土産があります。
- 9日…誕生会
いるか・らっこ・くじら組はご飯いりません。
- 10日…弁当の日
弁当・水筒・はしまたはスプーンを持たせて下さい。
- ※ 食物アレルギーについて ※
献立表にて、子供たちが初めて口に作る食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。
医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので除去食を希望の方はお知らせ下さい。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するといわれています。

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ましょう。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー等)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ等)

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。