

おひさま保育園 ☆10月 給食だより☆

未満児	10月平均摂取量	基準値
エネルギー	494kcal	460kcal
たんぱく質	19.6g	15.0-23.0g
脂質	15.0g	10.0-15.0g
カルシウム	296mg	220mg
塩分相当量	1.4g	1.8g
野菜摂取量	79g	-

以上児	10月平均摂取量	基準値
エネルギー	590kcal	575kcal
たんぱく質	25.1g	19.0-29.0g
脂質	18.7g	13.0-19.0g
カルシウム	338mg	260mg
塩分相当量	1.9g	2.0g
野菜摂取量	113g	-

曜日		金		土							
日	行事	1		2							
朝おやつ献立名 *未満児のみ	昼食献立名	牛乳 パン缶 スキムミルク カリカリいりこ 栗入りあんまん	金芽米 シュンユイ 中華和え 春雨と白菜のスープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	汁ビーフン ごぼうサラダ バナナ						
おやつ献立名											
		7	木	8	9						
4	月	5	火	6	水						
コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ きな粉蒸しパン	金芽米 ポテトとウインナーの 肉味噌炒め ささみとキャベツの サラダ 青梗菜とあさりの 卵スープ 梨	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ バリバリピザ	金芽米 野菜たっぷりカレー ハワイアンサラダ	コンク 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ チョコチップ クッキー	金芽米 大豆の七目煮 小松菜の柚子風味 和え きのこの味噌汁 オレンジ	豆乳 りんご 麦茶 カリカリいりこ わかめおにぎり	減塩パン ポークソテー かぼちゃとツナの サラダ 野菜スープ	牛乳 パン缶 牛乳 丸ポーロ オレンジ	金芽米 かにたまあんかけ 白菜の中華和え ベーコンと野菜の スープ りんご	9	第18回運動会
11		12		13		14	誕生会	15		16	
コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ 大学芋	金芽米 秋刀魚の塩焼き 大根のごま炒め もずくの卵スープ 柿	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ツナパン	金芽米 鶏肉とれんこんの 揚げ団子 もやしの和え物 はな麩すまし汁 りんご	コンク 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ 秋のりんご ケーキ	金芽米 卵の酢豚風炒め はんぺんと青梗菜の サラダ 中華スープ	豆乳 ウエハース オレンジジュース 誕生会ケーキ	ロールパン 鶏肉のきのこバター 醤油焼き 白菜サラダ 青梗菜のミルクスープ 白桃ゼリー	牛乳 パン缶 スキムミルク カリカリいりこ チーズトースト	金芽米 厚揚げと牛肉の甘辛煮 かにかまサラダ かぼちゃの味噌汁	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	そうめんちり さつまいもと柿のサラダ プリン
18		19		20		21		22		23	
コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ きな粉蒸しパン	金芽米 ポテトとウインナーの 肉味噌炒め ささみとキャベツの サラダ 青梗菜とあさりの 卵スープ 梨	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ 黒糖クッキー	金芽米 白身魚のトマト ソース焼き エリンギとベーコン のバターソテー オニオンスープ	コンク 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ チョコチップ クッキー	金芽米 大豆の七目煮 小松菜の柚子風味 和え きのこの味噌汁 オレンジ	豆乳 りんご 麦茶 カリカリいりこ わかめおにぎり	減塩パン ポークソテー かぼちゃとツナの サラダ 野菜スープ	牛乳 パン缶 スキムミルク カリカリいりこ 栗入りあんまん	金芽米 シュンユイ 中華和え 春雨と白菜のスープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	汁ビーフン ごぼうサラダ バナナ
25		26		27		28		29		30	
コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ 大学芋	金芽米 秋刀魚の塩焼き 大根のごま炒め もずくの卵スープ 柿	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ ツナパン	金芽米 鶏肉とれんこんの 揚げ団子 もやしの和え物 はな麩すまし汁 りんご	コンク 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ 秋のりんご ケーキ	金芽米 卵の酢豚風炒め はんぺんと青梗菜の サラダ 中華スープ	豆乳 りんご 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯 おにぎり	減塩パン チキン南蛮 フレンチサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 パン缶 スキムミルク カリカリいりこ チーズトースト	金芽米 厚揚げと牛肉の甘辛煮 かにかまサラダ かぼちゃの味噌汁	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	そうめんちり さつまいもと柿のサラダ プリン

丈夫な骨とカルシウム

カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。特に歯がはえたり、背が伸びる時期の子どもたちにとってはとても大切です。毎日の食事にカルシウムを多く含む食品を取り入れて、コツコツとるのがポイントです。

カルシウムを多く含む食品

(乳製品)

牛乳
スキムミルク
ヨーグルト
チーズ

(魚介・海藻類)

わかさぎ
いりこ
しらす干し
干しひじき

(大豆製品)

木綿豆腐
納豆

(野菜)

小松菜
水菜

保育園では、1日に必要なカルシウム量の約半分を昼食とおやつでとることを目標としています。ご家庭でも、カルシウムを含む食品をとるようにしましょう。

～ 小松菜の柚子風味和え ～

【材料】(1人あたりの量)

小松菜	30 g
もやし	20 g
にんじん	5 g
しらす干し	3 g
濃口しょうゆ	1.5 g
三温糖	0.7 g
ゆず(果汁)	1.2 g
ごま油	1 g

A

【作り方】

- ①小松菜をゆで食べやすい大きさに切る
- ②もやしを1.5cm長さに切りゆでる
- ③にんじんを1.5cm長さのせん切りにしゆでる
- ④①②③の水気をよくきり混ぜ合わせ、しらす干しをさらに加え、Aで調味する

☆カルシウム吸収率アップのポイント☆

- ・たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKは、カルシウムの吸収を助けます。(肉、魚、卵、きのこ類、緑黄色野菜など)
- ・リンのとりすぎに気をつけましょう。(スナック菓子やインスタント食品、ソーセージや練り製品など)