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	19.1g	15.0-23.0g
脂質	14.8g	10.0-15.0g
カルシウム	285mg	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	589kcal	575kcal
たんぱく質	24.4g	19.0-29.0g
脂質	18.6g	13.0-19.0g
カルシウム	324mg	260mg
塩分相当量	1.9g	2.0g
野菜摂取量	114g	-

	ME H	-				
B	行事	1				
朝おやつ献立名	昼食献立名	コンク	みそ煮込み肉うどん			
*未満児のみ		ボーロ	かぽちゃのごま和え			
おやつ献立名		牛乳	パナナ			
		カスタードパン				

	野采摂取	(重) / (9g –		野采摂取重	114g	_				
	月		火		水		木		金		
3		4	リハーサル	5		6		7		8	第19回運動会
=乳 ペナナ ミキムミルク リリカリいりこ らふのラスク	金芽米 雑菜 大根のレモン酢和え わかめスープ 柿	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ りんごジャム サンド	金芽米 ポークカレー キャベツとコーンの サラダ	豆乳 パイン缶 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 製	コンク りんご 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり	減塩パン チーズハンパーグ ひじきのツナサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 甘夏 <u>缶</u> 牛乳 丸ボーロ	金芽米 シーフードオムレツ もやしのごま和え ベーコンと野菜の スープ りんご		
10	スポーツの日	11		12		13		14	誕生会	15	
		コンク 黄桃缶 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 パイン缶 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 はんべんと青梗菜 のサラダ 中華スープ	コンク りんご 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 魚のマヨコーン焼き ほうれん草の パター醤油炒め かぼちゃのシチュー	牛乳 甘夏缶 ぶどうジュース 誕生ケーキ	金芽米 ポークソテー りんごソース 白菜とカリカリ ベーコンのサラダ オニオンキャベツ スープ 白桃ゼリー	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
17		18		19		20		21		22	
⊧乳 ペナナ ペキムミルク ロリカリいりこ らふのラスク	金芽米 雑菜 大根のレモン酢和え わかめスープ 柿	コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ りんごジャム サンド	金芽米 ポークカレー キャベツとコーンの サラダ	豆乳 パイン缶 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 梨	コンク りんご 麦茶 カリカリいりこ じゃご飯おにぎり	減塩パン チーズハンパーグ ひじきのツナサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ フワフワ かぽちゃ ケーキ	金芽米 鮭の和風ソテー 大根と青梗菜の煮物 鶏汁 りんご	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	計ピーフン ごぼうサラダ パナナ
24		25		26		27		28		29	
=乳 ペナナ ペキムミルク リリカリいりこ 、イート ペテト	金芽米 揚げ魚のきのこ あんかけ 野菜のごま炒め 春雨と白菜のスープ りんご	コンク 黄桃缶 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 パイン缶 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	コンク りんご 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 魚のマヨコーン焼き ほうれん草の パター醤油炒め かぽちゃのシチュー	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ 栗入りあんまん	金芽米 厚揚げと牛肉の 甘辛煮 小松菜としらすの 和え物 もずくの卵スープ	コンク ボーロ 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

31 牛乳 金芽米 パナナ 場げ魚のきのこ カリカリいりこ 野菜のごま炒め スイート ポテト りんご

秋の味覚を味わいましょう

秋は、実りの季節です。野菜や魚、そして果実や木の実も豊富です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲がぐんと増します。秋にとれる魚には、脂がたくさんのっていて、からだをあたためます。いも類は、からだのエネルギー源となります。秋の味覚を存分に味わい、バランスよく栄養を摂りましょう。

○魚類の調理法

(さば)

・味噌煮、竜田揚げ、塩焼き等

(さけ)

・ムニエル、フライ、マヨネーズ焼き等

○きのこ類の調理法

(しいたけ)

・煮物、炒め物、てんぷら等

(しめじ)

煮つけ、汁物、きのこごはん等

○いも類の栄養素

(さつまいも)

・主成分のでんぷんは、エネルギー 源になり、食物繊維も多く、便秘に効 果的。

○果物類の栄養素

(ぶどう)

・糖類が多いのでエネルギー補給に 効果的。

(りんご)

・ペクチンを多く含み、整腸作用、排 便効果がある。 ~さつまいもと柿のサラダ~

【材料】(1人あたりの量)

さつまいも	40g
柿	15g
きゅうり	5g
マヨネーズ	3g
ヨーグルト	5g
レモン果汁	0.7g
塩	0.1g

【作り方】

- ①さつまいもを1.5cm角の コロコロに切り、ゆでて冷ます。
- ②柿を1.5cm長さのせん切りに する。
- ③きゅうりをいちょう切りにし、 塩もみをする。
- ④①②③の食材を混ぜ合わせ、 調味料で調味する。

中村学園大学付属おひさま保育園 令和4年10月