

給食だより



10月号 金沢保育園

10月1日…十五夜…

中秋の名月は旧暦の8月15日、新暦では9月中旬から10月上旬で、今年には1日にあたっています。お月見は収穫祭でもあり、地域によって風習は違いますが、ススキや枝豆をお供えしますね。ススキは鋭い切り口から魔除けとされるそうです。

十五夜にちなみ、園でも午後のおやつに枝豆を食べます。夜はきれいなお月様が見られるといいですね。

10月21日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・ひじき入りほうれん草としらす納豆
- ・いり豆腐 ・厚焼き卵 ・ブロッコリー
- ・いものこ汁 ・りんご
- ・麦茶



《園の栄養管理について》

現在、在籍している3歳以上児の身長から算出した、給与栄養目標量をもとに、献立を作成しております。これは、園独自のものであり、子どもたちの成長に合わせて、定期的に目標量を見直しております。今回は、人気メニューのチキンカレーライスの献立(1日の栄養量)を紹介いたします。

23日(金)の昼食+おやつ(3~5歳の場合) 1人あたり

栄養素名	目標給与栄養量	提供栄養量
エネルギー (Kcal)	620	619
たんぱく質 (g)	23.0	23.3
脂質 (g)	20.5	18.2
カルシウム (mg)	300	514
鉄 (mg)	2.8	2.1
ビタミンA (μgRE)	250	175
ビタミンB1 (mg)	0.35	0.18
ビタミンB2 (mg)	0.40	0.47
ビタミンC (mg)	20	26
食塩相当量 (g)	2.0	2.6

◎ほぼ毎日、それぞれの目標量はみたしていますが、1週間~1ヶ月を通して、すべての栄養量が十分に提供できるようにしています。また、これは平均ですので、年齢や体格に応じて摂取量は一人一人個別に対応しております。

日(月)	日(火)	日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
<p>離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。</p>			ほっこらタイム(ミルク)	ほっこらタイム(せんべい)	ほっこらタイム(せんべい)
			<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの蒲焼き ・かぼちゃサラダ ・野菜汁 ・オレンジ ・麦茶 ・枝豆(十五夜) ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンサンド(ジャム&マヨネーズ) ・クラムチャウダー ・スライスきゅうり ・チーズ ・バナナ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きうどん ・かまぼこ ・ブロッコリー ・もやし汁 ・フルーツ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
ほっこらタイム(肝油)	ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(小魚)	(せんべい)	(ミルク)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけごはん ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・野菜スープ ・バナナ ・麦茶 ・あべかわマカロニ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭のホイル焼き ・ブロッコリー ・人参の含め煮 ・豆腐入り青菜汁 ・オレンジ・麦茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワントンスープ ・バナナ ・麦茶 ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚の味噌煮 ・ほうれん草昆布和え ・かぼちゃの甘煮 ・なす汁 ・オレンジ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 ・ブルーベリーヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン ・鶏肉の唐揚げ ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
(鉄ゼリー)	《お楽しみランチ》	(ゼリー)	(肝油)	《ミニ遠足》	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みうどんのフワフワ卵とし ・高野豆腐・かまぼこ ・人参の含め煮 ・ほうれん草 ・オレンジ・麦茶 ・ピーチゼリー 	<p>遠足ごっこ DE お弁当作り! 第2弾!! 自分だけのオリジナルお弁当を作ろう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきごはん ・コロッケ ・セロリのきんぴら ・なめこ汁 ・オレンジ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・サバの味噌煮 ・ブロッコリー ・人参の含め煮 ・じゃが汁 ・りんご・麦茶 ・おせんべい ・牛乳 	<p>お弁当と飲み物の準備をお願いします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(肝油)	(せんべい)	(ミルク)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・カレーピラフ ・肉だんご ・ブロッコリー ・小松菜と卵のスープ ・オレンジ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・ブロッコリー ・豆腐とわかめ味噌汁 ・バナナ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳 	<p>お台所ごはんの日 ~郷土食・伝統食~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布おかかおにぎり ・お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭の照り煮 ・鶏ささ身とオクラの醤油和え ・大根汁 ・オレンジ・麦茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・ほうじ茶 ・ジョアヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・ホットウインナー ・もやし汁 ・フルーツ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
(ミルク)	(ゼリー)	(小魚)	(鉄ゼリー)	(せんべい)	(せんべい)
<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・ホットウインナー ・ブロッコリー ・中華スープ ・バナナ ・麦茶 ・オレンジかたくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚の唐揚げ ・さつまいもサラダ ・とろろ昆布入り豆腐汁 ・りんご・麦茶 ・豆腐ドーナツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズ納豆ごはん ・あったかおでん ・ゆで卵 ・バナナ ・麦茶 ・クロワッサン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さんまの旨煮 ・高野豆腐と人参の含め煮 ・豚汁 ・オレンジ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・かぼちゃシチュー ・スライスきゅうり ・チーズ・麦茶 ・ハロウィンババロア ・いちごヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭おにぎり ・ソーセージ ・ブロッコリー ・わかめ汁 ・フルーツ ・ほうじ茶 ・おせんべい ・牛乳

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。