

# 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、在籍している子どもさん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)を紹介します。

23日(金)の昼食+おやつ(3歳未満児の場合)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)	500	511
たんぱく質 (g)	18.5	18.7
脂質 (g)	16.5	14.4
カルシウム (mg)	225	400
鉄 (mg)	2.3	1.6
ビタミンA (μgRE)	200	140
ビタミンB1 (mg)	0.25	0.14
ビタミンB2 (mg)	0.30	0.37
ビタミンC (mg)	18	20
食塩相当量 (g)	1.5	2.0

◎ほぼ毎日、それぞれの目標量はみだしていますが、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>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・ミルク</li> <li>・ごはん</li> <li>・さんまの蒲焼ほぐし</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・野菜汁</li> <li>・オレンジ</li> <li>・麦茶</li> <li>・枝豆(十五夜)</li> <li>・お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ジャムサンド</li> <li>・クラムチャウダー</li> <li>・スライスきゅうり</li> <li>・チーズ</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・焼きうどんほぐし</li> <li>・かまぼこスライス</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・もやし汁</li> <li>・フルーツ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ふりかけごはん</li> <li>・ハンバーグほぐし</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・あべかわマカロニ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・鮭のホイル焼ほぐし</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・人参の含め煮</li> <li>・豆腐入り青菜汁</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・しらすごはん</li> <li>・レバーのカレー揚げ</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・ワタンスープ</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・ジョアヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・白身魚の味噌煮</li> <li>・ほうれん草昆布和え</li> <li>・かぼちゃの甘煮</li> <li>・なす汁</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・ミルク</li> <li>・ベビーポーク</li> <li>・カレーライス</li> <li>・大豆入り</li> <li>・ひじきのきんぴら</li> <li>・チーズ</li> <li>・バナナ・麦茶</li> <li>・ブルーベリー</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・クロワッサン</li> <li>・鶏肉の唐揚げほぐし</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・煮込みうどんのフワフワ卵とし</li> <li>・高野豆腐・かまぼこ</li> <li>・人参の含め煮</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・ピーチゼリー</li> </ul>	<p>《お楽しみランチ》</p> <p>遠足ごっこ第2弾!!</p> <p>お弁当風の給食で気分を盛り上げます♪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ひじきごはん</li> <li>・コロッケほぐし</li> <li>・セロリのきんぴら</li> <li>・なめこ汁</li> <li>・オレンジ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・サバの味噌煮ほぐし</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・人参の含め煮</li> <li>・じゃが汁</li> <li>・りんご・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>《ミニ遠足》</p> <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"> <li>・ヤクルト(ジョアヨーグルト)</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ジャムサンド</li> <li>・フランクフルト</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・カレーピラフ</li> <li>・肉だんごほぐし</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・小松菜と卵のスープ</li> <li>・オレンジ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・豚丼ほぐし</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・豆腐とわかめ味噌汁</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<p>お台所ごはんの日</p> <p>～郷土食・伝統食～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> <li>・塩昆布おかかおにぎり</li> <li>・お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・鮭の照り煮ほぐし</li> <li>・鶏ささ身と</li> <li>・オクラの醤油和え</li> <li>・大根汁</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・ミルク</li> <li>・ベビーチキン</li> <li>・カレーライス</li> <li>・大豆入り</li> <li>・ひじきのきんぴら</li> <li>・チーズ</li> <li>・バナナ・ほうじ茶</li> <li>・ジョアヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・五目チャーハン</li> <li>・ホットウインナー</li> <li>・もやし汁</li> <li>・フルーツ</li> <li>・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・ミルク</li> <li>・焼きそばほぐし</li> <li>・ホットウインナー</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・中華スープ</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・オレンジかたくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・白身魚の唐揚げほぐし</li> <li>・さつまいもサラダ</li> <li>・とろろ昆布入り豆腐汁</li> <li>・りんご・麦茶</li> <li>・豆腐ドーナツ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・チーズ納豆ごはん</li> <li>・あったかおでん</li> <li>・ゆで卵スライス</li> <li>・バナナ</li> <li>・麦茶</li> <li>・クロワッサン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・さんまの旨煮ほぐし</li> <li>・高野豆腐と</li> <li>・人参の含め煮</li> <li>・豚汁ほぐし</li> <li>・オレンジ・麦茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・バターロール</li> <li>・かぼちゃシチュー</li> <li>・スライスきゅうり</li> <li>・チーズ・麦茶</li> <li>・ハロウィン</li> <li>・ババロア</li> <li>・いちご</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせんべい・牛乳</li> <li>・鮭おにぎり</li> <li>・ソーセージ</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・わかめ汁</li> <li>・フルーツ</li> <li>・ほうじ茶</li> <li>・おせんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>

※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。