

給食だより

10月号 金沢保育園

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・と言われるように10月は楽しいイベントや行事が盛りだくさんです。気温の変化や疲れから体調を崩しやすい時期ですので、休息・睡眠・食事に気を付けながら、秋を満喫していきたいですね！

10月18日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・納豆(オクラ、チーズ、しらす)
- ・いり豆腐 ・ブロッコリー
- ・厚焼き卵 ・いものこ汁
- ・りんご



《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、お台所ごはんの日の献立(1日の栄養量)を紹介します。

18日(火)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)	640	639
たんぱく質 (g)	20.8~32.0	27.9
脂質 (g)	14.2~21.3	17.0
カルシウム (mg)	300	226
鉄 (mg)	2.8	3.2
ビタミンA (μgRE)	225	115
ビタミンB1 (mg)	0.35	0.31
ビタミンB2 (mg)	0.40	0.37
ビタミンC (mg)	25	25
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。

10/31日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	1日(土)
《お楽しみランチ》					ほっこらタイム(せんべい)
ハロウィンパーティ ・おばけバーガー ・かぼちゃのシチュー ・かぼちゃハンバーグ ・サラダ盛り合わせ ・パンプキンババロア ・おせんべい ・お茶	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。				・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・チーズ ・わかめスープ ・フルーツ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ほっこらタイム(せんべい)	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(鉄ゼリー)	ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(せんべい)
・焼きそば ・肉だんご ・ブロッコリー ・中華スープ ・誕生会デザート ・麦茶 ・あべかわマカロニ ・牛乳	・ごはん ・サバの味噌煮 ・白菜のおかか和え ・人参の含め煮 ・シーチキン汁 ・バナナ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・ごはん ・肉巻き豆腐ステーキ ・ごぼうサラダ ・ブロッコリー ・大根汁 ・オレンジ・麦茶 ・ブルーベリー ・ヨーグルト	・ごはん ・鮭のムニエル ・ほうれん草昆布和え ・かぼちゃの甘煮 ・えのき汁 ・ピーチゼリー・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・オープンサンド (ジャム&マヨ) ・クラムチャウダー ・スライスきゅうり ・チーズ ・バナナ・麦茶 ・ジョアヨーグルト	・クロワッサン ・鶏肉のから揚げ ・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
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(せんべい)	(ゼリー)	(せんべい)
スポーツの日	・ごはん ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・トマト ・野菜汁 ・オレンジ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・ごはん ・かれいの揚げ浸し ・もやしのソテー ・人参含め煮・バナナ ・ブロッコリー・麦茶 ・鶏肉のすまし汁 ・オレンジかたくり	・ごはん ・さんまの旨煮 ・セロリのきんぴら ・トマト ・なめこ汁 ・オレンジ・麦茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・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 ・麦茶 ・プレーンヨーグルト	・焼きうどん ・かまぼこライス ・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
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
(ゼリー)	(せんべい)	(小魚)	(肝油)	《三二遠足》	(せんべい)
・五目中華 ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・麦茶 ・ふかしいも ・スキムミルク	お台所ごはんの日 ~郷土食・伝統食~	・ごはん ・鮭の甘塩焼き ・筑前煮 ・高野豆腐の含め煮 ・もやし汁 ・オレンジ・麦茶 ・ヤクルト	・ごはん ・白身魚のみそ煮 ・鶏ささ身と オクラの醤油和え ・かぼちゃの甘煮 ・じゃが汁・りんご ・おせんべい ・スキムミルク	※お弁当と飲み物の準備をお願いします。 ・おせんべい ・牛乳	・五目チャーハン ・ホットウインナー ・もやしスープ ・フルーツ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
(せんべい)	(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(肝油)	(小魚)	(せんべい)
・カレーピラフ ・フランクフルト ・ブロッコリー ・トマト ・小松菜と卵のスープ ・オレンジ・麦茶 ・さつまいも蒸しパン ・牛乳	・ごはん ・サバのきじ焼き ・さつまいもサラダ ・豚汁 ・りんご ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・バナナ ・麦茶 ・ストロベリー ・ヨーグルト	・ごはん ・鮭のみそ煮 ・切り昆布と 大豆の煮物 ・厚焼き卵・わかめ汁 ・オレンジ・麦茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・ポークカレーライス ・ゴマレンコン ・チーズ ・バナナ ・麦茶 ・ジョアヨーグルト	・鮭おにぎり ・ソーセージ ・オムレツ ・ブロッコリー ・もやし汁 ・フルーツ・麦茶 ・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。