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、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)	４８０	４８５
たんぱく質	(g)	１５．４～２３．８	２１．１
脂質	(g)	１０．６～１５．８	１４．１
カルシウム	(mg)	２２５	２６２
鉄	(mg)	２．３	２．２
ビタミンA	(μgRE)	２００	１０２
ビタミンB１	(mg)	０．２５	０．２３
ビタミンB２	(mg)	０．３０	０．３５
ビタミンC	(mg)	２０	１８
食塩相当量	(g)	１．３	１．４

◎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。

未満児献立

10/３１日（月）	日（火）	日（水）	日（木）	日（金）	１日（土）
《お楽しみランチ》					・おせんべい・牛乳
＊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					・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 ・お茶					・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）
・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳
・焼きそばほぐし ・肉だんごほぐし ・ブロッコリー ・中華スープ ・誕生会デザート ・麦茶	・ごはん ・サバの味噌煮ほぐし ・白菜のおかか和え ・人参の含め煮ほぐし ・シーチキン汁 ・バナナ・麦茶	・ごはん ・肉巻き豆腐ステーキ ・ごぼうサラダきざみ ・ブロッコリー ・大根汁 ・オレンジ・麦茶	・ごはん ・鮭のムニエルほぐし ・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	・食パンサンド ・クラムチャウダー ・スライスきゅうり ・チーズ ・バナナ ・麦茶	・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
・あべかわマカロニ ・牛乳	・おせんべい ・スキムミルク	・ブルーベリー ヨーグルト	・おせんべい ・スキムミルク	・ジョアヨーグルト	・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）
スポーツの日	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・ハンバーグほぐし ・ポテトサラダ ・トマトきざみ ・野菜汁 ・オレンジ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・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	・おせんべい・牛乳 ・ごはん ・さんまの旨煮ほぐし ・セロリのきんぴら ・トマトきざみ ・なめこ汁 ・オレンジ・麦茶	・おせんべい・牛乳 ・ベビーチキン 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	・おせんべい・牛乳 ・焼きうどんほぐし ・かまぼこスライス ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・麦茶
	・おせんべい ・スキムミルク	・オレンジかたくり	・おせんべい ・スキムミルク	・プレーンヨーグルト	・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）
・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	《ミニ遠足》	・おせんべい・牛乳
・五目中華ほぐし ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・麦茶	お台所ごはんの日 ～郷土食・伝統食～	・ごはん ・鮭の甘塩焼きほぐし ・筑前煮きざみ ・高野豆腐の含め煮 ・もやし汁 ・オレンジ・麦茶	・ごはん ・白身魚みそ煮ほぐし ・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	※お弁当の準備 お願いします。	・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
・ふかしいも ・スキムミルク	・昆布おかかおにぎり ・お茶	・ヤクルト (ジョアヨーグルト)	・おせんべい ・スキムミルク	・おせんべい ・牛乳	・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）
・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳	・おせんべい・牛乳
・カレーピラフ ・フランクフルト ・ブロッコリー ・トマトきざみ ・小松菜と卵のスープ ・オレンジ・麦茶	・ごはん ・サバきじ焼きほぐし ・さつまいもサラダ ・豚汁ほぐし ・りんご ・麦茶	・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	・ごはん ・鮭のみそ煮ほぐし ・切り昆布と 大豆の煮物 ・厚焼き卵・わかめ汁 ・オレンジ・麦茶	・ベビーポーク カレーライス ・ゴマレンコン ・チーズ ・バナナ ・麦茶	・鮭おにぎり ・ソーセージスライス ・オムレツほぐし ・ブロッコリー ・もやし汁 ・フルーツ・麦茶
・さつまいも蒸しパン ・牛乳	・おせんべい ・スキムミルク	・ストロベリー ヨーグルト	・おせんべい ・スキムミルク	・ジョアヨーグルト	・おせんべい ・牛乳

　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。

※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。