



# 10月給食予定献立表



2020. 9. 25 発行

子どもの森保育園

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 15 木	豚汁うどん ・ ほうれん草と人参のごま和え 果物(柿)	クハース 牛乳	1) 焼きおにぎり 15) パームケーキ(乳) お菓子セット(幼) 牛乳	1) 焼きおにぎり うどん ゴマ 里芋 15) ビスコ 煎餅 15) パームケーキ	豚肉 醤油 しらす 牛乳 みそ	大根 人参 ゴボウ ねぎ もやし コーン 納豆ツナ 柿
2 16 金	ハヤシライス ・ 白菜のサラダ ヨーグルト	果物 (ミカン缶) 牛乳	ドーナツ 牛乳	胚芽米 ハヤシルウ ドーナツ	豚肉 ハム 牛乳 醤油 ヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム グリンピース 白菜 胡瓜 リンゴ レズン
3 24 土	チキンピラフ ・ ドレッシングサラダ かぶのスープ	ポーロ 牛乳	ハッシュドポテト 牛乳	米 バター ハッシュドポテト	鶏もも肉 ツナ 牛乳 コンソメ ベーコン	玉葱 人参 ピーマン キャベツ パセリ コーン 胡瓜 カブ 青梗菜
5 月 29 木	ミートスパゲッティ 和風アスパラサラダ チキンスープ	ビスケット 牛乳	りんごケーキ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 バター	豚挽肉 鶏肉 チーズ コンソメ 卵 牛乳 醤油	人参 玉葱 七厘 アスパラガス レズン エノキ コーン キャベツ リンゴ ワカメ
6 20 火	ごはん ・ 鶏と大豆の五目煮 大根サラダ すまし汁	果物 (りんご缶) 牛乳	6) 肉まん 20) カレーうどん 牛乳	米 じゃが芋 6) 肉まん 20) うどん 20) カレーうどん	鶏肉 大豆 醤油 牛乳 ベーコン 20) 豚肉	玉葱 人参 インゲン コンニャク 大根 胡瓜 ミツバ シメジ 柿 白菜 20) 昆布
7 21 水	醤油ラーメン ・ ブロッコリーときのこのサラダ グレープゼリー	クッキー 牛乳	お惣ラスク 牛乳	中華麺 ゴマ油 マヨネーズ ゴマ 麩 バター	焼豚 醤油 ベーコン 牛乳 なると	キャベツ もやし ニラ 柿 ブロッコリー 蓮根 シメジ 舞茸 人参 ブドウ果汁
8 木	もみじご飯 鶏と野菜のオープン焼き マカロニサラダ すまし汁	せんべい 牛乳	ハロウィン ケーキ 牛乳	米 ごま 小麦粉 さつま芋 バター マカロニ マヨネーズ 生クリーム マドレーヌ	鶏肉 醤油 ツナ 牛乳	人参 玉葱 舞茸 胡瓜 柿 エノキ 南瓜 インゲン ワカメ 昆布
9 23 金	そぼろ丼 ・ キャベツの甘酢和え みそ汁	果物 (桃缶) 牛乳	スイーツ ポテトパイ 牛乳	胚芽米 ゴマ スイーツポテトパイ	鶏挽肉 卵 油揚げ 牛乳 みそ 醤油	しょうが キャベツ 人参 胡瓜 ワカメ 南瓜 玉葱 のり
12 26 月	ごはん ・ 鮭の西京焼き 切干大根の酢の物 すまし汁	せんべい 牛乳	キャラメルクリームサンド 牛乳	米 食パン 麩 マーガリン キャラメルソース	鮭 みそ ツナ 醤油 牛乳	胡瓜 人参 切干大根 柿 青梗菜 コーン
13 27 火	レーズンパン ・ 南瓜のグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	果物 (バナナ) 牛乳	五目御飯 牛乳	米 ぶどうパン バター 小麦粉	鶏肉 コンソメ ベーコン 醤油 牛乳 油揚げ チーズ	南瓜 玉葱 エリンギ キャベツ マッシュルーム 胡瓜 筍 パイン 七厘 人参
14 28 水	ごはん ・ マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	クッキー 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	米 ごま油 小麦粉 春雨	豚挽肉 醤油 みそ 豆腐 ハム 牛乳	柿 生姜 ニンニク インゲン 人参 玉葱 シメジ ニラ

☆ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一日平均栄養量】

〈乳児〉 エネルギー…482kcal	たんぱく質…17.7g	脂質…16.5g	塩分…1.6g
〈幼児〉 エネルギー…530kcal	たんぱく質…19.9g	脂質…16.8g	塩分…1.9g

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
17 31 土	焼肉サンド ・ 具沢山ポトフ 果物(キウイ)	ポーロ 牛乳	源氏パイ 煎餅 牛乳	コッペパン じゃが芋 小麦粉 源氏パイ 煎餅	豚肉 鶏肉 醤油 コンソメ 牛乳	ピーマン 玉葱 キャベツ ブロッコリー 人参 納豆
19 月	ごはん さわらのごま照り焼き 野菜の昆布和え みそ汁	ビスコ 牛乳	コーン マフィン 牛乳	米 ゴマ 麩 小麦粉 バター	さわら 醤油 牛乳 卵 みそ	キャベツ 胡瓜 コーン 人参 玉葱 ワカメ 昆布
22 木	白パン 魚のバーベキューソース さつま芋サラダ 鶏と野菜のスープ	せんべい 牛乳	おかかチーズ ごはん 牛乳	白パン 米 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 さつま芋 マヨネーズ	柿 生姜 ニンニク 胡瓜 人参 納豆 玉葱 リンゴ
30 金	さつま芋御飯 かじきの煮つけ 香りしめじ みそ汁	ビスコ 牛乳	メロンパン 牛乳	米 さつま芋 黒ごま ごま油 ゴマ メロンパン	かじき 醤油 油揚げ みそ 牛乳	生姜 しょうが インゲン 人参 キャベツ 玉葱 ニラ しらたき



## 森のレストランだより



### 長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



### 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

### 腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

### 夕食の申し込みについて

夕食の申し込みは材料発注の都合により、土日祝日を除く3日前までお願いいたします。