



10月給食予定献立表



2021. 9. 27 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 金 18 月	ちゃんぽん麺 昆布和え オレンジゼリー	クッキー 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	中華麺 ゴマ油 焼おにぎり	豚肉 醤油 中華だし 牛乳	ニラ キャベツ 玉葱 人参 筍 モヤシ 胡瓜 黄ピーマン オレンジ果汁 塩昆布
2 ・ 16 土	豚肉チャーハン 中華サラダ かぶのスープ	ビスコ 牛乳	マドレーヌ 牛乳	米 ゴマ油 マドレーヌ	豚挽肉 ベーコン 中華だし 牛乳 醤油	玉葱 人参 ピーマン 青のり キャベツ 胡瓜 コーン カブ
4 月 20 水	ご飯 すき焼き風煮 胡麻酢和え みそ汁	ウエハース 牛乳	オニオンケーキ 牛乳	胚芽米 麩 すりごま 小麦粉	豚肉 焼き豆腐 醤油 油揚げ みそ ベーコン 卵 牛乳	玉葱 人参 白滝 インゲン モヤシ 胡瓜 エノキ ワカメ キャベツ
5 ・ 19 火	ブルコギ風丼 春雨サラダ 大根スープ	果物 (もも缶) 牛乳	きなこドーナツ 牛乳	胚芽米 ゴマ油 ごま 春雨 きな粉ドーナツ	豚肉 醤油 みそ ハム 中華だし 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 ミか缶 青梗菜 大根 枝豆
6 水 21 木	ご飯 鶏の香味焼き 切干大根サラダ すまし汁	ポーロ 牛乳	大学芋 牛乳	米 さつまいも 黒ごま	鶏肉 醤油 かま 牛乳	玉葱 枝豆 ニンニク 生姜 切干大根 胡瓜 人参 白菜
7 木 22 金	黒糖パン 魚のピザ風焼き グリーンサラダ チキンスープ	せんべい 牛乳	7)ツアゴご飯 22)パームケーキ 牛乳	黒糖パン じゃが芋 7)米 22)パームケーキ	かじき チーズ 鶏肉 コソメ 牛乳 7)ツア	玉葱 黄ピーマン ピーマン キャベツ 胡瓜 セロリ パイン缶 小松菜 人参 7)コーン パセリ
8 金 27 水	ご飯 豚のしょうが焼き 彩り和え かき玉汁	果物 (ミか缶) 牛乳	お麩ラスク 牛乳	米 麩 パター	豚肉 醤油 シラス 卵 牛乳	玉葱 生姜 モヤシ ニラ 人参 シシトウ 黄ピーマン 小松菜
9 土	中華丼 ブロッコリーサラダ 果物(バナナ)	ウエハース 牛乳	カステラ 牛乳	胚芽米 ゴマ油 マヨネーズ カステラ	豚肉 醤油 中華だし 牛乳	白菜 筍 人参 玉葱 ピーマン 生姜 ニンニク ブロッコリー ゴボリ コーン パナ
11 ・ 25 月	ポークカレー ポテトサラダ 果物(柿)	クラッカー 牛乳	リンゴレーズン 蒸しパン 牛乳	胚芽米 カレー粉 じゃが芋 マヨネーズ パター ホットケーキ粉	豚肉 ハム 卵 牛乳	玉葱 エリンギ 人参 シシトウ 胡瓜 レズン 柿 リンゴ
12 ・ 26 火	白パン ミートローフ 白菜とリンゴのサラダ コンソメスープ	ビスケット 牛乳	ハッシュドポテト 牛乳	白パン パン粉 ハッシュドポテト	豚挽肉 卵 中濃ソース コソメ 牛乳	玉葱 コーン 人参 白菜 リンゴ 胡瓜 レーズン ナス セロリ 小松菜

☆ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一平均栄養量】

〈乳児〉 エネルギー…460kcal たんぱく質…17.1g 脂質…15.0g 塩分…1.2g
 〈幼児〉 エネルギー…508kcal たんぱく質…19.3g 脂質…14.9g 塩分…1.5g

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
13 水 28 木	ご飯 鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 もやしスープ	せんべい 牛乳	甘食 牛乳	米 甘食	鮭 みそ 醤油 高野豆腐 豚肉 鶏がらだし 牛乳	人参 シシトウ 玉葱 インゲン モヤシ 小松菜
14 木	もみじごはん 鶏と野菜のオープン焼き マカロニサラダ すまし汁	ウエハース 牛乳	ハロウィン ケーキ 牛乳	米 ゴマ パター マカニ マヨネーズ マドレーヌ 生クリーム 小麦粉 さつま芋	鶏肉 醤油 豆腐 牛乳	人参 玉葱 舞茸 インゲン 胡瓜 コーン エノキ 南瓜
15 ・ 29 金	ご飯 千草焼き 和風サラダ みそ汁	果物 (パイン缶) 牛乳	15)焼きそば 29)けんちん うどん 牛乳	米 15)中華麺 29)うどん	鶏挽肉 醤油 牛乳 ツナ 油揚げ ミヨ卵 15)豚肉 29)鶏肉 15)焼きそばソース	ホウレンソウ 人参 南瓜 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 15)キャベツ 29)枝豆 29)大根
30 土	焼肉サンド 具沢山スープ 果物(バナナ)	ウエハース 牛乳	カステラ 牛乳	トッパパン 小麦粉 カステラ	豚肉 醤油 コソメ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン キャベツ カブ 青梗菜 シシトウ ナス パナ



森のレストランだより



食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できます。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作り、公園へお出かけしてみるのも素敵ですね。



さつま芋は食物繊維が豊富！

さつま芋に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えてくれます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活の変化した現在では、摂取量は20分の1程度に減ってしまいました。今が旬のさつま芋を食べて、食物繊維をしっかりととりましょう！

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を



三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。
 ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
 ⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
 ◆黄色群…糖質・脂質
 (エネルギー源になる)
 ⇒米、いも類、パン類、油など
 ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
 (体の調子を整える)
 ⇒野菜、果物、きのこ類など

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。