

# ふたばの食 10月



	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
1 金	ソースカツ丼 豆もやしナムル オレンジ	幼児リンゴジュース あられ	きなこバナナ	467	13.6	17.1	62.9	1.1
2 土	カレーライス サラダ 果物		ビスケット					
4 月	ちくわの磯揚げ かぼちゃの天ぷら わかめの酢の物 カニ入り卵スープ	スキム スイートポテト	一口カステラ	408	13.0	13.5	60.7	1.9
5 火	栗ご飯 つくねの照焼き ビーフンサラダ 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	みかん	512	21.4	10.4	81.3	1.5
6 水	ソーセージ入かき揚げ キャベツのゆかり和えきのこシチュー	マスカットゼリー	蒸しパン	427	9.2	29.3	54.6	1.2
7 木	鯖の塩焼き すみれ組：カレイ1匹焼き マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 くる棒	梅月せんべい	366	11.5	12.2	54.1	1.8
8 金	二葉ドック ごぼうサラダ かぼちゃ煮 清まし汁 オレンジ	スキム ビスケット	芋かりんとう	558	9.1	43.2	29.8	1.7
9 土	炊き込みご飯 味噌汁 果物							
11 月	麻婆豆腐 フランクフルト ブロッコリー キャベツとニラスープ	牛乳 フランスパン ジャムのせ	ビスケット	441	17.2	21.2	48.6	1.7
12 火	さつま芋ご飯 鶏のさくさく天 大根サラダ 味噌汁	スキム クレープ	クラッカー	588	21.6	23.8	68.8	1.2
13 水	手作り春巻き いんげんのマヨ和え 団子スープ 巨峰	ヨーグルト	スティックパン	446	14.8	17.1	60.5	2.0
14 木	鮭のホイル焼き うすあげときゅうりのゴマ醤油和え 白菜とベーコンのスープ	お茶 おはぎ	りんご	400	19.1	15.1	48.6	2.3
15 金	ドライカレー フルーツサラダ	スキム 扇バーム	かんぱん・他	458	12.7	13.0	70.3	0.9
16 土	チキンライス スープ 果物		ビスケット					
18 月	チキンカツ 中華もやしサラダ なめこ汁	牛乳 マカロニ安倍川	一口チーズ・他	424	20.7	14.7	53.4	1.0
19 火	わかめご飯 ツナ餃子 和風れんこんサラダ かきたま汁 金時煮豆	スキム 肉まん	くる棒	360	13.1	5.5	62.6	1.3
20 水	炒り鶏煮 スパゲティサラダ わんたんスープ	フルーツヨーグルト	あられ	485	14.2	15.6	79.8	1.1
21 木	白身フライ じゃが芋のカレーきんぴら ニラ玉スープ	プリン	りんご	473	24.2	15.5	61.2	1.7
22 金	★サンドイッチを選ぼう ポタージュスープ みかん	スキム パイ菓子	ウエハース	300	7.0	16.5	29.8	1.1
23 土	親子丼 味噌汁 果物		せんべい					
25 月	かぼちゃのそぼろ煮 春雨の酢の物 豆乳汁	牛乳 みたらし団子	Caせんべい	467	16.3	12.9	73.1	1.5
26 火	噛み噛みご飯 ミニおでん 清まし汁	スキム ワッフル	バナナ	531	21.1	15.5	86.1	3.0
27 水	ナスのはさみ揚げ 法菜と白菜のごま和え とうもろこし 麦とろ麺汁	牛乳 ラスク	あられ	418	13.5	13.5	59.4	2.1
28 木	赤魚煮 白和え 豚汁 一口ゼリー	バナナ	クッキー	451	15.3	14.9	66.8	2.3
29 金	カレーうどん 噛み噛みサラダ りんご	スキム あられ	干し芋	513	15.1	25.6	54.8	3.4
30 土	チャーハン サラダ 果物		かりんとう					

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。  
 ※献立は都合により、変更することがあります。  
 ※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。



～食欲の秋  
 スポーツの秋  
 実りの秋～

爽やかな秋晴れが続き過ごしやすくなってきました。子供たちは運動会に向けて体をいっぱい動かし練習しています。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、朝・昼・夜の3食をしっかりと食べましょう。私たちの脳は寝ているときにブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きた時に、「ボーッ」とするのはそのためです。ブドウ糖はご飯・パンなどの主食に含まれています。朝食は一日のスタートの活動源です！ぜひ一度朝食の内容を振り返ってみてください。旬を迎える、さつまいも、カボチャ、栗などを今月は給食へ取り入れていきます。



先月は鮭・のりたま・わかめの中から好きなおにぎりを選び食べました！おかわりをする子も多かったです。今月はサンドイッチを選ぶ事を予定しています。



## 口中調味

新米が出回る季節です。さて口中調味という言葉は聞いたことがありますか？日本特有の食べ方で、味の付いたおかずが入っている所へ、ご飯を一口入れて一緒に咀嚼する食べ方のことを言います。保育園でも、「ご飯も一緒に食べようね」等といわゆる「ばっかり食べ」にならないように気をつけています。



〈ビビンバ〉  
 野菜と一緒に食べるのもってこい！  
 ごま油が食欲をそそります☆



もやし ほうれん草 にんじん  
 鶏ガラ顆粒 薄口醤油 ごま油  
 豚ひき肉 しょうが 濃口醤油 砂糖

- ①しょうがはすりおろす
- ②豚ひき肉を油で炒めて、①のしぼり汁と濃口醤油と砂糖で味付けをする
- ③ほうれん草はざく切り、人参は千切りにする
- ④それぞれの野菜を湯がいて絞る、鶏ガラ顆粒 薄口醤油 ごま油でまとめて味付けをする
- ⑤ご飯を盛り付けて、真ん中に肉、周りに野菜を盛り付けたら完成

※大人は辛味で豆板醤やコチュジャンを添えてどうぞ★  
 野菜は子供が食べやすいように細かくきるのもポイント