

やまぼうし保育園 給食だより



H29. 10月



日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
2(月)	御飯 ぶりの照り焼き 高野豆腐の含め煮 春雨スープ	りんご		おはぎ	米 砂糖 はるさめ もち米	ぶり 高野豆腐 牛乳 つぶあん きな粉	しょうが にんじん 三度豆 たまねぎ キャベツ 青ねぎ りんご
3(火)	御飯 チンジャオロース トマト 豆腐汁	りんご		お月見団子(幼児) マカロニきな粉(乳児)	米 砂糖 かたくり粉 油 白玉粉 上新粉	豚肉 豆腐 牛乳 きな粉 あんこ	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト えのきたけ 青ねぎ りんご
4(水)	さつま芋ご飯 鶏肉のマーマレード焼き りんごと白菜のサラダ わかめスープ	りんご		スキムバナナケーキ	米 さつまいも 黒ゴマ マーレードジャム 砂糖 油 ホットケーキミックス	昆布 鶏肉 牛乳 スキムミルク	にんにく りんご はくさい ほうれんそう わかめ たまねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ バナナ
5(木)	御飯 さわらのカレー焼き キャベツのゆかり和え そうめん汁	りんご		みかんゼリー&クッキー	米 砂糖 そうめん(乾) クッキー	さわら ちりめんじゃこ 牛乳 ゼラチン	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ りんご みかん缶
6(金)	御飯 すきやき かぼちゃの含め煮 みそ汁(ふ)	梨	梨	フルーツヨーグルト	米 砂糖 ぶ	豚肉 焼き豆腐 みそ(米) 牛乳 ヨーグルト	はくさい たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 水菜 かぼちゃ 青ねぎ なし 黄桃缶 バイン缶 バナナ りんご
7(土)	チキンライス わかめスープ	バナナ	バナナ	ジャムサンド(ブルーベリージャム)	米 油 食パン フルーツジャム	鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
10(火)	御飯 牛肉のつくだ煮 きゅうりと油揚げのごまみそ和え すまし汁(わかめ)	りんご		ほうれん草パン	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ ほうれん草パン	牛肉 油あげ みそ(米) 牛乳 ハム	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん わかめ 青ねぎ りんご
11(水)	御飯 ポークビーンズ 湯葉サラダ	柿	柿	菜飯おにぎり&枝豆	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 大豆 パター 湯葉 牛乳 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 レタス きゅうり キャベツ 柿 えだまめ だいこん(葉)
12(木)	御飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしとわかめの中中華サラダ すまし汁(ふ)	梨	梨	ジャムサンド(イチゴジャム)	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油 白ゴマ ぶ 食パン イチゴジャム	豆腐(木綿) 豚ミンチ みそ(米) 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし わかめ 青ねぎ なし
13(金)	御飯 さんまのかば焼き風 はるさめの中華サラダ けんちん汁 りんご(乳児のみ)	りんご		天かす焼きそば	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 はるさめ ごま油 里芋 天かす 中華めん	さんま ハム 豆腐(木綿) 牛乳 かつお節	にんじん キャベツ きゅうり わかめ ごぼう 青ねぎ りんご もやし あおのり
14(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮 バナナ	バナナ	バナナ	ココアケーキ	米 うどん 里芋 砂糖 ホットケーキミックス	油あげ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	はくさい にんじん 青ねぎ 三度豆 バナナ
16(月)	御飯 鶏肉の照り焼き きゅうりとコーンのツナサラダ ワンタンスープ	りんご		ポテトフライ	米 砂糖 ワンタンの皮 じゃがいも 揚げ油	鶏肉 ツナ缶 豚肉 牛乳	しょうが わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 大根 にんじん 青ねぎ りんご
17(火)	御飯 かぼちゃコロッケ ひじきサラダ コーンスープ	柿	柿	鮭とわかめのおにぎり & めざし(幼児)煮干し(乳児)	米 砂糖 小麦粉 パン粉(卵・乳不使用) 揚げ油 油	豚ミンチ 干しひじき ツナ缶 牛乳 牛乳 さけ 煮干し めざし	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ えだまめ コーン缶 パセリ 柿 わかめ
18(水)	御飯 さけの蒸し焼き 切り干し大根の煮物 春雨スープ	りんご		小倉まっちゃんケーキ	米 砂糖 はるさめ ホットケーキミックス	さけ 油あげ 牛乳 ゆであずき缶	しめじ えのきたけ 切り干し大根 にんじん たまねぎ キャベツ 青ねぎ りんご
19(木)	かやく御飯 キャベツのじゃこ和え みそ汁(かぼちゃ)	りんご		ふかしいも	米 砂糖 油 さつまいも	鶏肉 油あげ ちりめんじゃこ みそ(米) 牛乳	こんにゃく ごぼう にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ りんご
20(金)	御飯 さけのトマト焼き れんこんとコーンのサラダ そうめん汁	柿	柿	お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 マヨネーズ 白ゴマ そうめん(乾) お好み焼き粉	さけ ベーコン(豚) 牛乳 ちりめんじゃこ ピザ用チーズ	れんこん にんじん コーン缶 えだまめ たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ 柿 キャベツ あおのり
21(土)	ハヤシライス 温野菜サラダ	バナナ	バナナ	かぼちゃパン	米 じゃがいも 油 マヨネーズ かぼちゃパン	豚肉 ツナ缶 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶 バナナ
23(月)	御飯 さわらの照り焼き れんこんのきんぴら さつま汁	りんご		おはぎ	米 砂糖 油 さつまいも もち米	さわら 豚肉 みそ(米) 牛乳 つぶあん きな粉	しょうが れんこん にんじん 糸こんにゃく 三度豆 大根 青ねぎ りんご
24(火)	御飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁(ふ)	りんご	りんご	ゆかりと大根葉おにぎり & めざし(幼児)煮干し(乳児)	米 里芋 砂糖 ぶ	鶏肉 厚揚げ かつお節 みそ(米) 牛乳 めざし 煮干し	ごぼう にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ たまねぎ 青ねぎ りんご だいこん(葉)
25(水)	きのこカレー 海藻サラダ	りんご		バナナヨーグルト	米 砂糖 油 イチゴジャム	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム エリンギ しいたけ グリンピース 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ りんご バナナ
26(木)	御飯 ぶりのみそ漬焼き ひじき煮 ワンタンスープ	りんご	りんご	ココアマーブルクッキー	米 砂糖 油 ワンタンの皮 小麦粉	ぶり みそ(米) 干しひじき 油あげ 大豆 豚肉 牛乳 無塩バター	にんじん 大根 青ねぎ りんご
27(金)	御飯 鶏肉のトマト焼き 切り干し大根の甘酢和え 豆腐汁	りんご		ジャムサンド(ブルーベリージャム)	米 砂糖 食パン フルーツジャム	鶏肉 ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳	切り干し大根 にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ 青ねぎ りんご
28(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	マーブル蒸しパン(抹茶)	米 砂糖 かたくり粉 ホットケーキミックス	豚肉 みそ(米) 牛乳	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう かぼちゃ バナナ
30(月)	しじゅうーリー チンゲン菜のごま和え 納豆汁	りんご		マカロニきな粉	米 砂糖 白ゴマ マカロニ ケーキロップ	豚ミンチ 糸切り昆布 挽きわり納豆 みそ(米) 牛乳 きな粉	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ りんご
31(火)	御飯 さけのごまみそ焼き 炒り豆腐 すまし汁(わかめ)	りんご	りんご	おかかおにぎり&枝豆	米 白ゴマ 砂糖	さけ みそ(米) 豆腐 豚ミンチ 牛乳 かつお節	にんじん たまねぎ 干しいたけ 三度豆 しょうが わかめ 青ねぎ りんご えだまめ

おいしい新米の季節の到来です！近くの畑の田んぼの稲も実ってだれてきましたね。子どもたちも徐々に食べる量が増えてきました。しっかりと遊んでいる証拠ですね。炊きたてのご飯、できたての食事は最高です！たくさんおかわりできるよう、美味しいおかず作り、頑張ります

目を大切に
 子どもの視力の低下がすすんでいます…
 外で遊ばずに家にいることが多いと、遠くを見ず近ばり見る生活となり、視力低下につながります。
 ・長時間テレビに向かわず、外に出て遊びましょう。
 ・テレビを見るときは正しい姿勢で、ガラガラ見るのは×
 ・暗いところで本を読まないようにしましょう。
 ・バランスのよい食事を心がけましょう。
 タンパク質・ビタミン類は目の栄養の成分となります。

- <目によい食べ物ベスト5>**
- 1. にんじん**
 (ビタミンAが多く、これは目の粘膜を保護し、網膜を正常に保つ、とりすぎると頭痛や吐き気、肌荒れなど起こすので注意！)
 - 2. キウイ**
 (ビタミンCが多い、粘膜や皮膚を健康に保つ、抗酸化作用が強い。)
 - 3. アボカド**
 (目によいビタミンC、ビタミンE、ルテインなどがバランスよく含まれている。)
 - 4. ほうれん草**
 (ルテインが多い、ルテインは体内で合成されないもので、食べ物から積極的にとることが大切。)
 - 5. ブロッコリー**
 (ルテインが多い、ルテインは油と一緒にすることで吸収力が高まるので、炒め物、揚げ物、またはサラダは3:3:1でドレッシングで和えるのがおすすめ)

園で定番のブロッコリー入りのサラダです。お野菜の苦手な子どもももりもり食べています

温野菜サラダ

- <材料>**(4~5人分)
 ・キャベツ……200g(約1/6玉)
 ・ブロッコリー……200g(約1/2株)
 ・人参……80g(小1本)
 ・ツナ缶……60g(小1缶)
 ・コーン缶……100g(小1缶)
- <調味料>**和風ドレッシング
 ・砂糖………大さじ1
 ・うすくちしょうゆ………大さじ1.5
 ・米酢………大さじ1
 ・油………大さじ1
 ・塩………少々
- <作り方>**
 人参は角切りにし、食べやすい固さにゆでる。
 キャベツは1~1.5cmほどのサイズに切り、塩ゆでし、水にさらしたのち、水気をしぼっておく。
 ブロッコリーは芯の部分はまわりの皮をそいでから角切りにする。あとは子房にわけて塩ゆでする。
 (少し歯ごたえが残る程度にゆでるのがおすすめ)
 ツナ、コーン、調合したドレッシングを和えたらできあがり！