

令和6年 10月給食だより たちやまの森保育園



| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 赤 血や肉になる | 黄 熱や力となる | 緑 調子をととのえる |
|----|---|----------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--|
| 1 | 火 | チーズ お茶 七分づき米 | 煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(柿) | ホットケーキ 牛乳 | 魚 味噌・牛乳 無調整豆乳 | 砂糖・油 じゃがいも 小麦粉 | キャベツ・人参 いんげん・玉葱 青菜 柿 |
| 2 | 水 | クラッカー お茶 七分づき米 | 鶏肉の上新粉揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご) | りんごトースト 牛乳 | 鶏肉 味噌 クリームチーズ 牛乳 | 上新粉・油 砂糖・白ごま 食パン グラニュー糖 | もやし・きゅうり 人参・かぶ・かぶの葉 えのきたけ りんご |
| 3 | 木 | せんべい お茶 七分づき米 | わかめラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(柿) | お豆腐ショコラ お茶 | 豚肉・ひじき 凍り豆腐 絹豆腐 無調整豆乳 | 中華めん 油・砂糖 米粉 | 青菜・わかめ・コーン 長葱 人参・いんげん 柿 |
| 4 | 金 | クッキー 牛乳 七分づき米 | 豆腐グラタン 五目野菜汁 果物(りんご) | 米粉チーズ せんべい お茶 | 豚挽肉 絹豆腐 油揚げ ピザ用チーズ | 小麦粉 米粉 | 玉葱 しめじ・人参・大根 いんげん りんご |
| 5 | 土 | クッキー 牛乳 七分づき米 | 厚揚げと野菜のあんかけ 味噌汁 果物(柿) | パン ヨーグルト お茶 | 鶏挽肉 厚揚げ 味噌 ヨーグルト | 片栗粉 油・砂糖 パン | 玉葱・人参・しめじ ピーマン もやし・にら 柿 |
| 7 | 月 | クッキー 牛乳 七分づき米 | 鶏肉と野菜のポン酢炒め すまし汁 果物(柿) | さつまいもきな粉 牛乳 | 鶏肉 麩 きな粉 牛乳 | 油・砂糖 さつまいも | 玉葱・人参・エリンギ ピーマン えのきたけ・青菜 柿 |
| 8 | 火 | せんべい 牛乳 七分づき米 | きのこカレー 和風サラダ 果物(りんご) | フルーツポンチ お茶 | 豚肉 牛乳 スキムミルク | じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖 | 玉葱・人参・りんご・しめじ・エリンギ キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天・にんにく・生姜 |
| 9 | 水 | クラッカー 牛乳 白パン | 魚のフライ 温野菜 野菜スープ 果物(柿) | チーズおかかごはん お茶 | 魚・卵 チーズ 削り節 | 小麦粉・油 パン粉 七分づき米 白パン | ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ 柿 |
| 10 | 木 | 煮干し お茶 七分づき米 | いが栗揚げ 三色和え すまし汁 果物(りんご) | 味噌蒸しパン 牛乳 | すり身 絹豆腐 味噌 牛乳 | (乾)そうめん 砂糖・油 白ごま(すり) 小麦粉 | 玉葱・人参 かぶ・きゅうり えのきたけ・青菜 りんご |
| 11 | 金 | せんべい お茶 七分づき米 | 肉じゃが 味噌汁 柿 | 蒸しようかん 牛乳 | 豚肉 油揚げ 味噌・牛乳 | じゃがいも 油・砂糖・小豆 片栗粉・小麦粉 さつまいも | 玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 柿 |
| 12 | 土 | クッキー 牛乳 七分づき米 | ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご) | ドーナツ 梨 お茶 | ツナ缶(ノンオイル) 木綿豆腐 麩・味噌 | 油・砂糖 片栗粉 ドーナツ | 玉葱・人参・青菜・生姜 しめじ・万能葱 梨・りんご |
| 15 | 火 | チーズ お茶 七分づき米 | 煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(柿) | ホットケーキ 牛乳 | 魚 味噌・牛乳 無調整豆乳 | 砂糖・油 じゃがいも 小麦粉 | キャベツ・人参 いんげん・玉葱 青菜 柿 |
| 16 | 水 | クラッカー お茶 七分づき米 | 鶏肉の上新粉揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご) | りんごトースト 牛乳 | 鶏肉 味噌 クリームチーズ 牛乳 | 上新粉・油 砂糖・白ごま 食パン グラニュー糖 | もやし・きゅうり 人参・かぶ・かぶの葉 えのきたけ りんご |
| 17 | 木 | せんべい お茶 七分づき米 | わかめラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(柿) | お豆腐ショコラ お茶 | 豚肉・ひじき 凍り豆腐 絹豆腐 無調整豆乳 | 中華めん 油・砂糖 米粉 | 青菜・わかめ・コーン 長葱 人参・いんげん 柿 |
| 18 | 金 | クッキー 牛乳 七分づき米 | 豆腐グラタン 五目野菜汁 果物(りんご) | 米粉チーズ せんべい お茶 | 豚挽肉 絹豆腐 油揚げ ピザ用チーズ | 小麦粉 米粉 | 玉葱 しめじ・人参・大根 いんげん りんご |
| 19 | 土 | クッキー 牛乳 七分づき米 | 厚揚げと野菜のあんかけ 味噌汁 果物(柿) | パン ヨーグルト お茶 | 鶏挽肉 厚揚げ 味噌 ヨーグルト | 片栗粉 油・砂糖 パン | 玉葱・人参・しめじ ピーマン もやし・にら 柿 |
| 21 | 月 | クッキー 牛乳 七分づき米 | 鶏肉と野菜のポン酢炒め すまし汁 果物(りんご) | さつまいもきな粉 牛乳 | 鶏肉 麩 きな粉 牛乳 | 油・砂糖 さつまいも | 玉葱・人参・エリンギ ピーマン えのきたけ・青菜 りんご |



令和6年 10月給食だより たけやまの森保育園

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 赤 血や肉になる | 黄 熱や力となる | 緑 調子をととのえる |
|----|---|----------------------|--|----------------------|----------------------------|--------------------------------------|--|
| 22 | 火 | せんべい 牛乳 七分づき米 | きのことカレー 和風サラダ 果物(りんご) | フルーツポンチ お茶 | 豚肉 牛乳 スキムミルク | じゃがいも 油・はちみつ バター・小麦粉 砂糖 | 玉葱・人参・りんご・しめじ・エリンギ キャベツ・きゅうり・わかめ みかん(缶)・黄桃(缶)・バナナ 粉寒天・にんにく・生姜 |
| 23 | 水 | クラッカー 牛乳 白パン | 魚のフライ 温野菜 野菜スープ 果物(りんご) | チーズおかかごはん お茶 | 魚・卵 チーズ 削り節 | 小麦粉・油 パン粉 七分づき米 白パン | ブロッコリー・人参 キャベツ・玉葱 しめじ りんご |
| 24 | 木 | 煮干し お茶 七分づき米 | いが栗揚げ 三色和え すまし汁 果物(りんご) | 味噌蒸しパン 牛乳 | すり身 絹豆腐 味噌 牛乳 | (乾)そうめん 砂糖・油 白ごま(すり) 小麦粉 | 玉葱・人参 かぶ・きゅうり えのきたけ・青菜 りんご |
| 25 | 金 | せんべい お茶 七分づき米 | 肉じゃが 味噌汁 柿 | 蒸しようかん 牛乳 | 豚肉 油揚げ 味噌・牛乳 | じゃがいも 油・砂糖・小豆 片栗粉・小麦粉 さつまいも | 玉葱・人参・しらたき 絹さや・大根・万能葱 柿 |
| 26 | 土 | クッキー 牛乳 七分づき米 | ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご) | ドーナツ 梨 お茶 | ツナ缶(ノンオイル) 木綿豆腐 麩・味噌 | 油・砂糖 片栗粉 ドーナツ | 玉葱・人参・青菜・生姜 しめじ・万能葱 梨・りんご |
| 28 | 月 | せんべい 牛乳 七分づき米 | 鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご) | ふかしいも 牛乳 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 砂糖・油 さつまいも | 大根・人参 いんげん・玉葱 しめじ・青菜 りんご |
| 29 | 火 | チーズ お茶 七分づき米 | 魚のソース煮 煮浸し 味噌汁 果物(りんご) | ひじきふりかけ ごはん お茶 | 魚 味噌 ひじき ちりめんじゃこ | 砂糖 じゃがいも 白ごま 七分づき米 | キャベツ・人参・生姜 いんげん・玉葱 青菜・りんご |
| 30 | 水 | クラッカー お茶 七分づき米 | 鶏肉のマーマレード焼き 青菜の胡麻和え 味噌汁 果物(りんご) | 二色サンド 牛乳 | 鶏肉 味噌 牛乳 | マーマレード 白ごま 食パン・ジャム バター | 青菜・キャベツ 人参・かぶ・かぶの葉 えのきたけ りんご |
| 31 | 木 | せんべい お茶 七分づき米 | 煮込みうどん 栄養きんぴら 果物(りんご) | 米粉ココア蒸しパン 牛乳 | 鶏肉・かまぼこ 豚肉・牛乳 無調整豆乳 | 十しうどん 油・砂糖 米粉 | 青菜・えのきたけ 長葱・しらたき 人参・ごぼう りんご |

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|
| 月～土曜日 | kcal | g | g | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| 幼児 | 582 | 22.9 | 14.9 | 231 | 2.8 | 193 | 0.43 | 0.37 | 29 | 1.7 |
| 乳児 | 504 | 20.7 | 14 | 256 | 2.2 | 169 | 0.37 | 0.36 | 26 | 1.5 |

※午前おやつは乳児クラスのみです。



木々が色づき、朝と夜には冷たい風が吹くのももうすぐかな、と思っています。たくさん遊んで、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね♪旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう！

目に良い栄養素について～10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。この機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましよう☆



・ビタミンA (緑黄色野菜・レバー・卵黄など)

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。



※(果物)は乳児クラスです。

・ビタミンB群 (豚肉・卵・ごま・豆類など)

ビタミンB1やB12は目の神経を促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。



・ビタミンC (緑黄色野菜・果物・芋類)

目の充血や疲れ目を防ぎます。



・DHA (いわし・さんま・さばなど)

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。

