



10月の給食献立表



平成26年9月30日
北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
○	1	水	にこにこ広場	パン・ロールキャベツ・たこ焼き さつま芋サラダ・野菜炒め・スポロン	パン・薄力粉 マヨネーズ	豚ひき肉・ベーコン たこ・チーズ	キャベツ・ブロッコリー・人参・玉ねぎ もやし・コーン・スポロン	いちごクレープ 
	2	木		かじきの竜田揚げ・三色和え なめこ汁・梨	片栗粉・油	かじき・豆腐 煮干・味噌	ほうれん草・もやし・人参・なめこ・葱 梨	★りんごヨーグルト E353 F13.0 P17.8 食塩2.0
	3	金	サッカー	豚肉の生姜焼き・ツナサラダ みそ汁・ぶどう	砂糖・油・マカロニ さつま芋・マヨネーズ	豚肩ロース肉・ツナ 厚揚げ・煮干・味噌	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・人参 チンゲン菜・巨峰	お菓子 牛乳 E420 F22.1 P18.7 食塩1.9
	4	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	豚もも肉・牛乳	人参・玉ねぎ・バナナ	
	6	月	平田小学校 就学時健診	煮魚・菊入りお浸し・かき玉汁 梨	片栗粉	鮭・卵・煮干	ほうれん草・もやし・菊・椎茸・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・梨	★みたらし団子 麦茶 E343 F19.5 P22.1 食塩1.4
	7	火		ハンバーグきのこソース・みかん 茹でブロッコリー・コーンスープ	パン粉・油・バター マヨネーズ	豚ひき肉・卵	玉ねぎ・人参・トマト・えのき・しめじ ブロッコリー・コーン・みかん	★大学芋 牛乳 E387 F22.1 P15.3 食塩1.4
	8	水		豚肉中華ソテー・ドレッシングサラダ みそ汁・りんご	砂糖・油	豚肩ロース肉・豆腐 味噌・煮干	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり みかん・パイン・チンゲン菜・りんご	★かぼちゃマフィン 麦茶 E483 F26.5 P16.4 食塩1.5
	9	木	芋煮会	芋煮汁・ふりかけ・アップルジュース	さつま芋	豚もも肉・厚揚げ 味噌・煮干	人参・こんにやく・葱・しめじ・ごぼう アップルジュース	★チョコバナナ E425 F14.2 P20.7 食塩1.8
	10	金	若浜小・松原小 就学時健診	秋のカレー・コールスロー 牛乳・みかん	さつま芋・油	豚もも肉・牛乳	人参・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・みかん	お菓子 スポロン E411 F17.5 P15.8 食塩2.0
	11	土		すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豆腐・牛乳	白菜・玉ねぎ・人参・しらたき・バナナ	
	14	火		赤魚甘辛揚げ・ナムル・みそ汁 りんご	片栗粉・油・砂糖 ごま油	赤魚・豆腐・味噌 煮干・味噌	もやし・きゅうり・人参・しめじ・りんご	お菓子 オレンジジュース E435 F24.0 P18.1 食塩2.5
	15	水	かもしかクラブ	大根の炒め煮・ポークシュウマイ みそ汁・みかん	ごま油・油・砂糖 ごま・薄力粉	昆布・豚もも肉・厚揚げ 豚ひき肉・味噌・煮干	大根・椎茸・つきこん・ほうれん草 玉ねぎ・人参・みかん	★ホットケーキ 牛乳 E499 F22.0 P23.7 食塩2.4
	16	木	園外保育(予備日) 避難訓練	詰め合わせ・グレープジュース	砂糖	鶏ひき肉・卵 ウインナー	人参・ほうれん草・グレープジュース	★フルーチェ
	17	金	サッカー	さばの味噌焼き・お浸し・みそ汁 梨	砂糖・油・ごま油	さば・味噌 豆腐	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし 大根・椎茸・梨	お菓子 野菜ジュース E383 F18.6 P20.3 食塩2.3
	18	土	JA収穫感謝祭	クリームシチュー・ふりかけ 野菜ジュース	バター・じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉ねぎ・人参・バナナ・野菜ジュース	
	20	月	集金	チキン竜田・伴三糸・みそ汁・みかん	片栗粉・油・春雨 ごま油・油・砂糖	鶏もも肉・卵・ハム 豆腐・味噌・煮干	きゅうり・人参・キャベツ・みかん	お菓子 グレープジュース E389 F18.9 P18.5 食塩2.1
	21	火	リトミック	五目卵焼き・ぜんまい煮 のりの佃煮・みそ汁・バナナ	油・砂糖	卵・鶏ひき肉・厚揚げ・のり 味噌・煮干・さつま揚げ	人参・椎茸・葱・ぜんまい・つきこん こまつ菜・バナナ	★ジャムサンド 牛乳 E490 F20.5 P24.2 食塩3.0
	22	水	ちびっこ消防祭り (年長児)	野菜メンチカツ・茹でブロッコリー ふりかけ・みそ汁・ミニゼリー	パン粉・薄力粉・油 マヨネーズ	豚ひき肉・卵・豆腐 味噌・煮干	キャベツ・ニラ・椎茸・ブロッコリー 葱・トマト・もやし・ゼリー	★スイートポテト 牛乳 E393 F20.3 P18.5 食塩2.2
○	23	木	誕生会	わかめラーメン・プリンアラモード	中華麺・ごま油 ホイップ	豚肩ロース肉・わかめ プリン	人参・白菜・コーン・みかん	ケーキ 麦茶 
	24	金	バス代振替日 泉小就学時健診	肉じゃが・野菜の和え物・みそ汁 りんご	じゃが芋・油・砂糖 ごま	豚モモ肉・昆布・豆腐 かまぼこ・味噌・煮干	玉ねぎ・つきこん・人参・しめじ えのき・キャベツ・きゅうり・りんご	お菓子 ヨーク E375 F19.5 P15.0 食塩21.4
	25	土		麻婆豆腐・牛乳・バナナ	砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚ひき肉・牛乳	葱・人参・生姜・バナナ	
	27	月	サッカー	さわらの味噌焼き・ごぼうサラダ みそ汁・柿	油・マヨネーズ・ごま	さわら・味噌・ハム 厚揚げ・味噌・煮干	ごぼう・人参・きゅうり・コーン・しめじ ほうれん草・柿	お菓子 アップルジュース E529 F26.0 P22.4 食塩1.9
	28	火	茶道教室	さつま芋天ぷら・炒り豆腐・みそ汁 りんごゼリー	さつま芋・上新粉・油 砂糖・焼き麩	豆腐・鶏ひき肉・ひじき 味噌・煮干	椎茸・人参・玉ねぎ・きぬさや こまつ菜・ゼリー	★秋のマドレーヌ 牛乳 E360 F12.3 P12.8 食塩1.8
	29	水		親子煮・柿と大根のサラダ・みそ汁 みかん	砂糖・ごま・油	鶏もも肉・卵・かまぼこ 厚揚げ・味噌・煮干	玉ねぎ・人参・椎茸・柿・大根 きゅうり・キャベツ・みかん	★ピザトースト 牛乳 E459 F18.6 P26.3 食塩2.2
	30	木		チリコンカン・ブロッコリーサラダ 牛乳・バナナ	砂糖・油	豚ひき肉・ベーコン 大豆・牛乳	玉ねぎ・人参・椎茸・柿・大根・きゅうり・南瓜・コーン いんげん・ピーマン・パプリカ・トマト・ブロッコリー	★フルーツポンチ E472 F18.9 P18.3 食塩1.3
	31	金		鶏の唐揚げ・スパゲティサラダ 味付けのり・かぼちゃのポタージュ	片栗粉・スパゲティ 油・バター・生クリーム	鶏もも肉・ハム・のり 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・トマト・南瓜	お菓子 オレンジジュース E433 F17.4 P18.1 食塩1.6

○お弁当のいらない日

★手作りおやつの日

健康な身体づくりには 食事と運動のバランスが必要！

いよいよ「実りの秋」そして「スポーツの秋」がやってきました。秋の恵みに感謝し、食事と運動のバランスを考え健康を保つ様にしましょう。特に成長期の今は栄養をしっかり摂るだけでなく適度な運動をしないと丈夫な身体を作る事はできません。給食でも、旬の食材が登場します。旬の食べ物は、味が良く栄養も豊富で安く手に入ります。家庭でも実りの秋を満喫しましょう。



10月10日は《目の愛護デー》

今が視力の成長期！

生まれた時は0.01くらいの視力も、生後6ヶ月頃から急速に成長し、5歳で1.0以上になります。ですから、乳幼児期は目の健康に気を配る事がとても大切なのです。長時間テレビやゲーム続けたりするのは避けましょう。

目の疲労回復や機能低下を予防してくれる栄養素

【ビタミンA】

ビタミンAは目の神経の働きを正常にし、目の健康や視力を保つために良い栄養素です。

目に良い食べ物…ビタミンA・カロテンを多く含む(うなぎ・レバー・人参・ほうれん草など)
アントシアンを多く含む(ブルーベリー・ぶどう・なすなど)



さつま芋掘りで、子ども達は収穫の喜びを充分に味わっていたようです。「でっけなとれだけえっ！」などと元気な声も聞けました。

収穫したさつま芋は、サラダ・芋煮会・おやつなどでいただきます。

にこにこ広場



今回のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、あいちゃん、ゆうせいくん、あんちゃん、はやとくんです。



※16日は、詰め合わせです。以上児はいつも通りで、未満児は空のお弁当箱を持ってきてくだ下さい。

