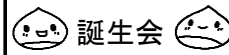


2019年 10月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15	火	牛乳 せんべい	パン さつまいもシチュー きのこサラダ 柿	コッペパン/さつまいも/小麦粉/バター/油/砂糖/胚芽米	鶏もも/豆乳/ハム/牛乳/のり	玉葱/人参/ほうれん草/コーン缶/しめじ/えのき/トマト/柿	牛乳 ゆかり おにぎり	580Kcal 20.5g
19	水 土	牛乳 ウエハース	五目うどん 大根の甘辛煮 みかん	ゆでうどん/油/砂糖/ごま油/ホットケーキミックス/黒砂糖	鶏もも/油揚げ/豚肩ロース/牛乳/たまご	人参/葱/キャベツ/ほうれん草/大根/いんげん/みかん	牛乳 黒糖蒸し ケーキ	541Kcal 17.8g
17	木	ヤクルト 牛乳 クラッカー	ハヤシライス れんこんサラダ お麩のみそ汁 マスカット	胚芽米/じゃが芋/油/麩/バター/三温糖/クラッカー	豚肩/ツナ缶/わかめ/みそ/牛乳/生クリーム	玉葱/人参/れんこん/きゅうり/トマト/葱/りんご	牛乳 焼きりんご	586Kcal 17.6g
18	金	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 梨 魚の葱ソース 五目ひじき チンゲン菜のみそ汁	胚芽米/小麦粉/油/ごま油/砂糖/わんたんの皮	めかじき/干しひじき/油揚げ/大豆水煮缶/みそ/牛乳/豚ひき	葱/人参/絹さや/チンゲン菜/えのき/梨	牛乳 わんたん	508Kcal 21.4g
26	土	牛乳 ビスケット	パン ぶどう 鶏のコーン焼き (ブロッコリー・トマト) トマトスープ	ロールパン/マカロニ/砂糖	鶏もも/チーズ/ウインナー/牛乳/きなこ	玉葱/人参/ピーマン/クリームコーン缶/コーン缶/トマト/ブロッコリー/キャベツ/あさつき/ぶどう	牛乳 マカロニの あべかわ	548Kcal 25.0g
21	月	牛乳 クラッカー	ご飯 みかん 松風焼き 根菜の金平 なめこのみそ汁	胚芽米/パン粉/ごま/砂糖/片栗粉/油/わんたんの皮	鶏ひき/絹ごし豆腐/わかめ/みそ/ジョア/チーズ	玉葱/人参/れんこん/ごぼう/絹さや/なめこ/みかん	ジョア チーズ 揚げ	592Kcal 20.4g
29	火	牛乳 せんべい	パン ぶどう 白身魚フライ 花野菜サラダ かぶのスープ	パンズパン/小麦粉/パン粉/油/砂糖/マヨネーズ/細うどん/片栗粉	カレイ/たまご/ベーコン/牛乳	カリフラワー/ブロッコリー/コーン缶/トマト/ぶどう/あさつき	牛乳 にゅうめん	551Kcal 23.7g
23	水	牛乳 ビスケット	きのこうどん 肉豆腐 梨	ゆでうどん/砂糖/しらたき	鶏もも/油揚げ/豚もも/焼き豆腐/牛乳/生クリーム	白菜/えのき/椎茸/しめじ/小松菜/葱/玉葱/人参/いんげん/梨/グレープジュース	牛乳 グレープ ゼリー	543Kcal 22.9g
24	木	牛乳 ゆで人参	ご飯 柿 魚のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	胚芽米/砂糖/ごま/じゃが芋/こんにゃく/油/小麦粉/マヨネーズ	鮭/みそ/かつお節/絹ごし豆腐/油揚げ/牛乳/たまご/桜えび	ブロッコリー/人参/しめじ/白菜/葱/柿/キャベツ	牛乳 お好み 焼き	553Kcal 24.1g
28	金 月	牛乳 ウエハース	ご飯 オレンジ 焼き肉 野菜炒め さつまいものみそ汁	胚芽米/ごま/油/さつまいも/コッペパン/砂糖	豚肩ロース/わかめ/みそ/牛乳	玉葱/キャベツ/人参/ピーマン/もやし/えのき/オレンジ	牛乳 揚げパン	591Kcal 20.2g
30	水	牛乳 ビスケット	焼きそば 野菜スティック わかめとコーンのスープ みかん	蒸し中華麺/油/マヨネーズ/さつまいも	豚肩ロース/なると/むきえび/みそ/わかめ/牛乳	キャベツ/人参/もやし/きゅうり/大根/クリームコーン缶/コーン缶/みかん	牛乳 ふかし芋	549Kcal 17.7g
25	金	りんご ジュース	栗ご飯 ラフランス 真珠シューマイ ほうれん草ソテー かまぼこのすまし汁	白米/栗/パン粉/片栗粉/ごま油/油/さつまいも/砂糖/バター/ごま	豚ひき/かまぼこ/わかめ/牛乳	玉葱/葱/椎茸/ほうれん草/えのき/コーン缶/あさつき/ラフランス/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ のくり坊	580Kcal 19.5g
31	木	牛乳 せんべい	ツナピラフ りんごサラダ クラッカースープ マスカット	胚芽米/バター/油/砂糖/クラッカー/ホットケーキミックス	ツナ缶/豚ひき肉/牛乳/たまご/生クリーム	玉葱/人参/コーン缶/ピーマン/キャベツ/きゅうり/りんご/パセリ/マスカット/かぼちゃ	牛乳 ハロウィン マフィン	604Kcal 17.5g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。				月平均栄養価	エネルギー 561Kcal	たんぱく質 20.9g		



新年度が始まってから早いものでもう半年が経ちました。食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節ですね。保育園でも運動会や遠足、さつま芋掘りと楽しいイベントが盛りだくさんです♪昼夜の気温差が激しい時期でもありますので、健康面には十分気を付け元気に過ごしてくださいね！

10/2は“豆腐の日”

とう（10）ふ（2）の語呂合わせから「豆腐の日」とされています。豆腐には良質なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。レシピによって木綿や絹ごし、焼き豆腐や高野豆腐など使い分けるとバリエーションも豊富です。10/2は豆腐を食べる日にできるといいですね♪

10/10は“目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。



<食育活動>

9/4（水）はと組

餃子の皮ピザを作りました。餃子の皮にピザソースを塗り、玉葱、ピーマン、ベーコン、チーズをトッピングしました。その上にやわらかく茹でた人参をクッキーの型で抜いてのせました。型はうさぎ、魚、鳥、星、ハート等があり、自分達で好きなものを選びました。2枚とも同じ型にする子、工夫して1枚の人参から2種類の型を抜く子等、個性豊かなピザが出来上がりました！

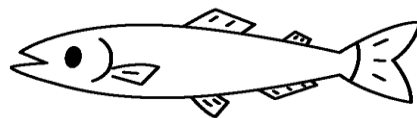
9/13（金）あひる組

この日は十五夜だったので、かぼちゃ団子を作りました。蒸かしたかぼちゃをよく潰し、塩と片栗粉を入れて混ぜ、丸めて4つのお団子を作りました。オーブンで焼いて醤油、海苔、あんこ、きなこ、メープルシロップの中から好きなものを選んでトッピングして食べました！

旬の食材

サケ

赤身がかった色をしています、白身魚です。一般にサケといわれているのは「白鮭」で、9月～11月の間に生まれた川に戻って産卵します。この時期のサケは「秋鮭」と呼ばれ、川に戻る前のサケは脂がのって美味しいといわれています。抗酸化作用のあるアスタキサンチンやビタミン類、DHA、EPAを多く含みます。消化吸収のよいたんぱく質も豊富で、和食にも洋食にも幅広い料理に使えますね。



サケとシャケの違い？

「サケ」と「シャケ」。呼び方の使い分けはしていますか？あるテレビ局では、生物としての名前を「サケ」、食品としての名前を「シャケ」と呼び分けているそうです。また、加工する前を「サケ」、加工後を「シャケ」ということもあるようです。

