



令和2年

10月献立表

田無北原保育園



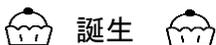
日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	牛乳 クラッカー	カレーピラフ 唐揚げ(人参・ブロッコリー) えのきスープ オレンジ	白米/バター/片栗粉/油/砂糖	豚ひき/鶏もも/牛乳/きなこ	玉葱/マッシュルーム/にんにく/生姜/人参/ブロッコリー/えのき/ほうれん草/オレンジ/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ 団子	622Kcal 22.9g
2 16	金	牛乳 ゆで人参	パン さつま芋シチュー れんこんサラダ りんご	ロールパン/油/さつま芋/小麦粉/バター/砂糖/餃子の皮	鶏もも/豆乳/ツナ缶/牛乳/ベーコン/チーズ	玉葱/人参/れんこん/きゅうり/コーン缶/トマト/りんご/ピーマン	牛乳 餃子の皮ピザ	554Kcal 22.6g
5 19	月	牛乳 せんべい	肉うどん きのこサラダ 梨	ゆできしめん/砂糖/ごま油/小麦粉	豚ばら/ロースハム/牛乳/ちりめんじゃこ/たまご	人参/大根/白菜/葱/ほうれん草/コーン缶/しめじ/えのき/トマト/梨/キャベツ	牛乳 小魚 お焼き	511Kcal 19.0g
6 30	火 金	牛乳 クラッカー	パン オレンジ 南瓜のミートグラタン 野菜スティック 根菜スープ	コッペパン/オリーブ油/マヨネーズ⑥白米/砂糖⑩胚芽米	豚ひき/チーズ/みそ/ベーコン/牛乳/海苔⑥鶏もも/油揚げ⑩鮭	にんにく/玉葱/マッシュルーム/なす/かぼちゃ/トマトジュース/きゅうり/大根/人参/れんこん/ごぼう/あさつき/オレンジ⑥干し椎茸	牛乳 かやくご飯 牛乳 ハロウィンライス	618Kcal 22.6g 611kcal 23.2g
7 21	水	牛乳 せんべい	ご飯 魚のバター醤油焼き 切干大根の煮物 むらくも汁 柿	胚芽米/バター/砂糖/ゆでうどん	鮭/さつま揚げ/たまご/みそ/油揚げ/わかめ	人参/切干大根/絹さや/玉葱/ほうれん草/柿	麦茶 きつね うどん	521Kcal 25.1g
8 22	木	牛乳 ウエハース	ご飯 りんご 豆腐とひじきのナゲット チンゲン菜ソテー かぶのみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/ロールパン/砂糖	鶏ひき/木綿豆腐/干しひじき/みそ/たまご/ベーコン/油揚げ/牛乳/生クリーム	チンゲン菜/人参/コーン缶/しめじ/かぶ/りんご/みかん缶	牛乳 フルーツ サンド	640Kcal 24.1g
9 23	金	牛乳 スティック 胡瓜	チャーハン 魚のカレーマヨニエル ナムル オレンジ わかめスープ	胚芽米/ごま油/マヨネーズ/砂糖/ごま/じゃが芋/片栗粉/油	なると/焼き豚/たまご/めじき/わかめ/牛乳/みそ	人参/葱/きゅうり/もやし/トマト/えのき/玉葱/オレンジ	牛乳 みそ ポテト	601Kcal 24.8g
10 24	土	牛乳 せんべい	パン 鶏肉のトマト煮 もやしスープ 梨	ロールパン/オリーブ油/砂糖/スパゲティ/バター	鶏もも/ベーコン/牛乳/豚ばら/海苔	にんにく/玉葱/トマトジュース/なす/トマト/ブロッコリー/もやし/あさつき/梨/人参/えのき/椎茸	牛乳 和風 スパゲティ	577Kcal 23.6g
12 26	月	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ チキン南蛮 ゆかり和え なすのみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/マヨネーズ/ホットケーキミックス/甘納豆/バター	鶏もも/たまご/油揚げ/みそ/牛乳	玉葱/パセリ/キャベツ/きゅうり/人参/トマト/なす/あさつき/オレンジ	牛乳 甘納豆 蒸しパン	613Kcal 22.5g
13 27	火	牛乳 せんべい	焼きそば 豆腐サラダ チンゲン菜のスープ りんご	蒸し中華麺/油/砂糖/ごま油⑬胚芽米⑯さつま芋	豚肩ロース/なると/青のり/木綿豆腐/牛乳⑬わかめ/海苔	キャベツ/人参/もやし/きゅうり/コーン缶/トマト/チンゲン菜/しめじ/りんご	牛乳 わかめおにぎり 牛乳 ふかし芋	559Kcal 20.6g 545kcal 19.4g
14 28	水	牛乳 スティック 胡瓜	ご飯 柿 魚の竜田揚げ 納豆和え 大根のみそ汁	胚芽米/片栗粉/油/小麦粉/バター/砂糖	さんま/納豆/わかめ/みそ/牛乳/たまご	生姜/ほうれん草/人参/もやし/トマト/大根/葱/柿	牛乳 手作り クッキー	624Kcal 22.8g
15 29	木	牛乳 ウエハース	ご飯 梨 焼き肉 春雨ソテー なめこ汁	胚芽米/砂糖/ごま油/春雨/ごま油/ホットケーキミックス/はちみつ/バター	豚肩ロース/みそ/牛乳/たまご	玉葱/にんにく/生姜/キャベツ/人参/ピーマン/なめこ/小松菜/梨/りんご	牛乳 りんご マフィン	608Kcal 21.4g
17 31	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん かぶのそぼろ煮 柿	ゆでうどん/片栗粉/砂糖/食パン/メープルシロップ	鶏もも/豚ひき/牛乳/たまご	玉葱/人参/椎茸/葱/ほうれん草/かぶ/柿	牛乳 フレンチ トースト	569Kcal 22.7g
20	火	牛乳 ビスケット	栗ご飯 ラフランス シュウマイ ブロッコリーのツナマヨソテー すまし汁	白米/栗/ごま/ごま油/片栗粉/シュウマイの皮/マヨネーズ/ホットケーキミックス/さつま芋/砂糖	豚ひき/ツナ缶/かまぼこ/わかめ/牛乳/たまご/生クリーム	玉葱/葱/椎茸/生姜/ブロッコリー/人参/コーン缶/ラフランス	牛乳 さつま モンブラン	634Kcal 23.6g

※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 583Kcal

たんぱく質 22.8g



夏に比べるとずいぶん日が短くなり、季節はもうすっかり秋ですね。今月は十五夜や運動会、お芋堀り等楽しい行事が盛り沢山です！日中は過ごしやすい気温になりましたが、だんだんと朝晩は冷え込んできますので、体調を崩さないようにしてくださいね。

【防災備蓄食】

先日は引き取り訓練のご協力、ありがとうございました。引き取り訓練の日は災害が起きてガスも電気も使えないと想定し、防災備蓄食を食べました。給食にわかめご飯のアルファ米、缶詰の焼き鳥、おやつに缶詰のパンを食べ、食器も紙皿を使用しました。水は備蓄しているペットボトルの水を飲みました。

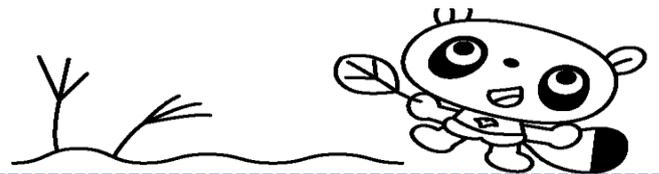
子ども達の前でアルファ米を作ると、みんな興味津々！水を入れて混ぜるだけでご飯ができるので、不思議そうに見ていました。いつもの給食に比べると物足りなかったとは思いますが、災害時に備えた訓練ができて、良い体験になったと思います。



10月1日は
「十五夜」です

旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を「十五夜」と呼び、1年のうち1番月がきれいに見える日です。お月様にお団子やススキ等を備えて、作物の収穫や自然の恵みに感謝します。

十五夜はご家族でお月見を楽しんでくださいね！きれいなお月様が見えますように☆



子どもの窒息事故にご注意

厚生労働省「人口動態調査」に基づく、食品による窒息死事故情報です。平成22年から平成26年までの情報を分析したところ、14歳以下の子どもの窒息死事故623件のうち、食品による窒息死事故は約17%（103件）を占めているそうです。食品が子どもの窒息死事故を引き起こす大きな原因の一つであることが報告されています。食品による窒息死事故103件のうち、87件が6歳以下の子どもであることがわかりました。

窒息死事故の原因となった食品には「菓子類、果実類、パン類」等があります。防止するためには「食品を食べやすい大きさに切る」「よく噛んで食べさせる」等与え方に注意が必要です。「遊びながら、歩きながら食べさせない」等食事の仕方にも注意しましょう。

【給食での使用を避ける食材】

- 球形の食材…プチトマト、乾いたナッツや豆類、うずらの卵、球形のチーズ、ぶどう、さくらんぼ
- 粘着性が高い食材…餅、白玉団子
- 固い食材…いか（小さく切っても加熱すると固くなるため）

※この他にも、0、1歳児は固く噛み切れないえびや貝類、噛み切りにくい海苔等は提供を避けます
弾力や繊維があるきのこ類や水菜、わかめ等は細かく切ります

上記に記載した食材だけでなく、どんな食材でも窒息の危険はあります。楽しく食事をするのは良いことですが、話しながら、笑いながら食べ物を口に含んでいると、息を吸い込む拍子に器官に入ってしまう恐れがあります。プチトマトやぶどう等球形のものを与える時は半分、もしくは1/4に切ってあげる等配慮をお願い致します。



今月幼児組は「さつまいもほり」に行きます！
さつまいもにはビタミンC、ビタミンE、食物繊維、カリウム、ポリフェノール等様々な栄養素が含まれています。皮に栄養を多く含むので、ぜひ皮ごと調理して食べてください！

さつまいもほりの日はおやつに「ふかし芋」を提供します。お楽しみに♪

