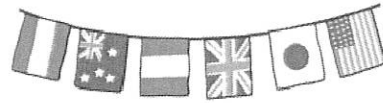


献立表

2019年10月



日	曜	昼食		3時のおやつ (付) 飲み物	夕食 (延長2)
		献立	食材料		
1	火	ご飯/鶏肉の酢豚風/切干大根とツナの和え物/みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 ピーマン パイン 切干 大根 胡瓜 ツナ もやし 茄子	ヨーグルト パン	チャーハン/中華和え/スープ
2	水	ご飯/鮭のさざれ焼き/キャベツのごま和え/みそ汁	鮭 キャベツ 胡瓜 人参 ごま かぶ かぶの葉	ドーナツ	ご飯/チキンケチャップ/かぶのサラダ/みそ汁
3	木	煮込みうどん/栄養きんぴら/果物	茹で麺 鶏肉 ほうれん草 かまぼこ 油揚げ 長葱 豚肉 ごぼう 人参 白滝 ちくわ バナナ	おふのラスク	ご飯/豚肉のみそ炒め/ごま和え/みそ汁
4	金	ご飯/高野豆腐と挽肉の煮物/ブロッコリーのおかか和え/みそ汁	高野豆腐 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ しめじ	ごまチーズ ホットケーキ	ご飯/白身魚のバター醤油焼き/お浸し/スープ
19	土	ご飯/鶏の唐揚げ/華風和え/みそ汁	鶏肉 チンゲン菜 人参 もやし 冬瓜 わかめ	菓子	-
7	月	ご飯/鶏肉のマーマレードソテー/さつま芋サラダ/みそ汁	鶏肉 さつま芋 胡瓜 レーズン りんご チンゲン菜 えのき	かぼちゃの カップケーキ	ご飯/中華炒め/ お浸し/みそ汁
8	火	パン/チリコンカン/かにかま入り和風サラダ/スープ	コッペパン 豚肉 大豆 玉葱 人参 マカロニ パセリ トマト缶 キャベツ 胡瓜 かにかま かぶ かぶの葉	おにぎり	ご飯/鶏肉と大根の炒め煮/かぶのサラダ/みそ汁
9	水	ご飯/さばの香味焼き/大根と胡瓜ののりマヨ和え/みそ汁	さば 大根 胡瓜 人参 海苔 茄子 キャベツ	焼きそば	ご飯/かき揚げ/ ごま和え/みそ汁
10	木	ご飯/田舎煮/白菜のお浸し/みそ汁	鶏肉 じゃが芋 さつま揚げ 人参 白菜 ほうれん草 もやし しめじ	コーン 蒸しパン	ご飯/豚の生姜焼き/ナムル/みそ汁
11	金	ドライカレー/ハワイアンサラダ/牛乳	豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ きゅうり ハム パイン 牛乳	人参ポッキー ◇	きつねうどん/かぼちゃの煮物/ゼリー
12	土	昆布の混ぜご飯/中華風納豆サラダ/みそ汁	鶏肉 人参 昆布 万能ねぎ 小松菜 しらす 納豆 じゃが芋 玉葱	菓子	-
28	月	ご飯/豆腐の野菜あんかけ/胡瓜ともやしのごま和え/みそ汁	豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン もやし 胡瓜 ごま チンゲン菜 えのき	りんご 菓子	ご飯/豚肉の甘酢ソテー/おかか和え/みそ汁
29	火	パン/チリコンカン/かにかま入り和風サラダ/スープ	コッペパン 豚肉 大豆 玉葱 人参 マカロニ パセリ トマト缶 キャベツ 胡瓜 かにかま かぶ かぶの葉	おにぎり	ご飯/鶏肉と大根の炒め煮/かぶのサラダ/みそ汁
30	水	ご飯/さんまの蒲焼/きのこのサラダ/すまし汁	さんま えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 ほうれん草 長葱	フレンチ トースト	ハヤシライス/ サラダ/スープ
31	木	ご飯/白菜と豚肉の炒め物/パンパンジーサラダ/みそ汁	豚肉 白菜 人参 長葱 鶏肉 もやし 胡瓜 練りごま キャベツ 茄子	フルーツ ヨーグルト	ご飯/つくねの照り焼き/お浸し/みそ汁

- ※ 午前のおやつは、りす〜くま組はビスケットやせんべいなどの市販の菓子と牛乳です。
- ※ 午後のおやつに付く飲み物は、◇印の日は麦茶、印のない日は牛乳です。
- ※ 延長1は夕方に関食(おやつ)が出ます。(市販の菓子やパン、おにぎりです)
- ※ 4日(金)行事準備のため夕・関食はありません。
- ※ 5日(土)運動会の為、給食はありません。
- ※ 食材料の欄では、調味料や副原料は省略しています。
- ※ 献立は食材の仕入れの都合などにより急遽変更する場合がありますのでご了承ください。

給食だより

ペガサスわくわくランド

10月号



暑かった夏がようやく終わり、すっかり秋めいてきました。いろいろなことに集中できる良い季節ですが、お天気によって気温差があるので大人でも体調を崩しやすくなります。子ども達にとっては、運動会を控えた大切な時期ですので元気に運動会の当日を迎えられるように過ごしてください。

食欲が増す今の時期がチャンス!! 苦手な野菜にチャレンジしよう

新鮮で旬のものを選ぶ

旬の野菜は、水分、甘味が強く、おいしく食べられます



一緒に調理をする

洗う、ちぎるなど簡単なことから挑戦してみましょう。興味が高まります。また、買い物の際と一緒に食材を選ぶことから初めてもいいですね

切り方を変える

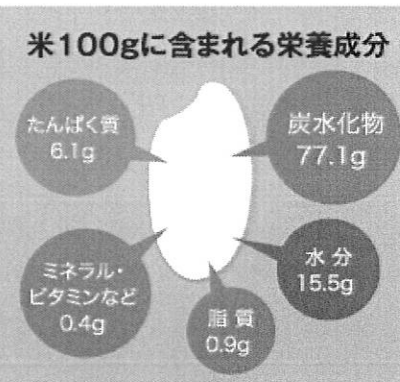
繊維にそって切ると苦味が和らぎます
繊維を断って切ると噛みやすくなります

食べ慣れた味付けにする

食べ慣れている味、子どもの好きな味にすると食べやすくなります

◇◇ごはんのチカラ◇◇

食欲の秋です。新米の美味しい季節となりました。保育園でも、9月の中ごろより新米になりました。お米は日本の主食として健康を支えてきました。「ごはん」を食べることは健康にいいことがたくさんあります。改めて「ごはん」を見直してみましょう。



参考:農林水産省 お米の魅力より

●脳や体のエネルギーになる

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体づくりに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。しかも、お米には血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質の他にもビタミン・ミネラルも多く含まれています。つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。

●よく噛むことができる

お米は「粒」なので、しっかりと噛むことになりまます。よく噛むことによって甘い味がしておいしくなります。また、お米は、パンやめんに比べると、ゆっくりと消化・吸収されるため、おなかのすきにくく、腹もちがよく、長時間体を動かすエネルギー源となります。

●どんな料理とも合う

お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。