



10月の給食だよ!

認定こども園 藤枝橘幼稚園
 小規模保育所 Orange Egg
 令和4年 9月30日
 管理栄養士 豊島

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の秋がやってきました。

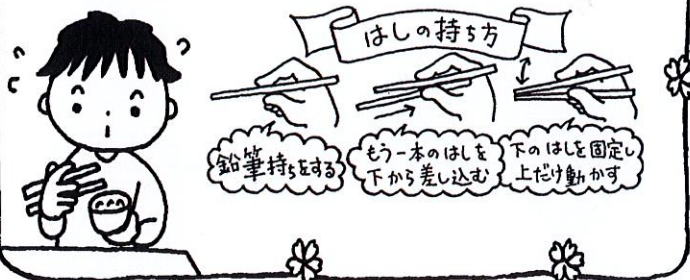
「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。

秋は食べ物のおいしい季節です。園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思います。

おはしの持ち方

子どもの食事は、手づかみ食べから始まり、スプーンを経て、箸を使えるようになっていきます。箸を上手に使えるようになると、スムーズに食事ができます。

乳幼児では子どものペースに合わせて、スプーンの上手持ち、下手持ち、鉛筆持ちの段階を十分に経験することが大切です。



微量栄養素について

「味がわからない」「よく貧血で倒れる」などは現代っ子に多く見られる問題。実は微量栄養素の不足が原因かもしれません。微量栄養素とは、ビタミン・ミネラルなど、ごく少量で足りる栄養素のこと。バランスのよい食事を心がけていれば不足することはあまりないのですが、加工食品やファーストフードばかり食べていると、足りなくなってしまうことがあります。過不足なく栄養を得るには、好き嫌いなく、何でも食べることが大切です。

目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉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、きちんと栄養をとることが大切です。

この日を機会に、子ども達の「目」の健康を見直してみましょう。

皮膚や粘膜、目の健康を維持するために不可欠なビタミンは「ビタミンA」です!

レバーやにんじん、うなぎやほうれん草に多く含まれているので、ぜひ10日にはビタミンAがたっぷり入った食材を使ったメニューにしてみたいはいかがでしょうか。



3時のおやつで作った“安倍川マカロニ”が大人気!!

幼稚園では「もっとたくさん食べたい!」「また作って〜」と伝えに来てくれました。

とっても簡単に作ることができるので、レシピを紹介します☆

安倍川マカロニの作り方

〈材料 (1人分)〉

- ・マカロニ (10g)
- ・きな粉 (4g)
- ・砂糖 (4g)

〈作り方〉

- ①きな粉と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②マカロニをゆでて、熱いうちに①と和えたら出来上がり。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
03 (月)	豚肉と大根の炒め煮 ブロッコリーのごまサラダ えのきのすまし汁	砂糖、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)	だいこん、にんじん、ブロッコリー、糸こんにゃく、えのきたけ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、すりごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、清酒	エネルギー 175 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 54 mg
04 (火)	肉団子の照り煮 華風和え 豆腐みそ汁(にんじん・あげ)	はるさめ、砂糖、パン粉、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、淡色辛みそ、液卵、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、葉ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	エネルギー 199 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 9.5 g カルシウム 75 mg
05 (水)	豚肉とごぼうの卵とじ きゅうりの甘酢和え お麩のスープ	砂糖、焼ふ、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、液卵	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、葉ねぎ、カットわかめ	酢、しょうゆ、本みりん、清酒、チキンコンソメ、食塩	エネルギー 179 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9.4 g カルシウム 47 mg
11 (火)	肉じゃが(豚肉) にんじんのごまあえ キャベツのすまし汁	じゃがいも(生)、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ごま	だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 161 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 45 mg
12 (水)	チーズオムレツ 中華サラダ ミネストローネ	マカロニ、バター、ごま油、砂糖	液卵、チーズ	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、ごま	酢、しょうゆ、チキンコンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 148 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 102 mg
13 (木)	鶏肉のさっぱり煮 ひじきとツナサラダ 大根のみそ汁	砂糖、マヨネーズ、ごま油	鶏むね肉(皮付)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、淡色辛みそ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、ひじき、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろししょうが、おろしにんにく	エネルギー 197 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 69 mg
14 (金)	厚揚げのうま煮 春雨スープ オレンジ	はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	生揚げ、豚肉(もも)、液卵	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ	しょうゆ、チキンコンソメ、おろしにんにく、食塩	エネルギー 192 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 183 mg
17 (月)	魚の味噌煮 キャベツとチーズのサラダ 麩のすまし汁	砂糖、マヨネーズ、油、焼ふ	さば(切り身)、チーズ、ハム、淡色辛みそ	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、こしょう	エネルギー 213 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 76 mg
18 (火)	油麩の卵とじ ツナと胡瓜の酢の物 なめこの味噌汁	じゃがいも(生)、砂糖、油、麩、片栗粉	木綿豆腐、鶏むね肉、液卵、ツナ油漬缶、淡色辛みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、わかめ(乾)、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、和風だしの素	エネルギー 192 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 8.8 g カルシウム 70 mg
19 (水)	ハヤシシチュー ポテトサラダ(ハム) チーズ	じゃがいも(生)、マヨネーズ	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ハム、チーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ	ハヤシルー、食塩	エネルギー 246 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 26 mg
20 (木)	鶏肉とポテトの揚げ煮 もやしの酢の物 かまぼこのすまし汁	じゃがいも(生)、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、かまぼこ	緑豆もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、さやいんげん、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 186 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 39 mg
21 (金)	豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜のツナマヨ和え のっぺい汁	さといも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、緑豆もやし、さやいんげん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 198 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 122 mg
24 (月)	玉葱と糸こんにゃく煮 さくさくれんこんサラダ 豆腐のすまし汁	じゃがいも(生)、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、糸こんにゃく、葉ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	エネルギー 205 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 10.4 g カルシウム 66 mg
25 (火)	豚肉とさつまいものカレー煮 野菜入りかき卵スープ ゼリー	さつまいも(生)、油	豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、液卵	たまねぎ、トマト、さやいんげん、ほうれんそう、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、チキンコンソメ、カレー粉、食塩	エネルギー 203 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 8.6 g カルシウム 48 mg
26 (水)	オムレツのミートソースがけ 春雨サラダ じゃがいもスープ	じゃがいも(生)、はるさめ、砂糖、ごま油、小麦粉、油	液卵、豚ひき肉、牛乳、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	エネルギー 183 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 48 mg
27 (木)	鶏肉の味噌漬け焼き ひじきのおかかサラダ すまし汁(にら・にんじん)	マヨネーズ(全卵型)、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、淡色辛みそ、かまぼこ、かつお節	にんじん、にら、きゅうり、コーン(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、清酒、食塩	エネルギー 186 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 47 mg
28 (金)	松風焼(豆腐入り) 切干大根のサラダ(ツナ) みそ汁(もやし・あげ)	片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色辛みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ、あおさ	かつお・昆布だし汁、酢、本みりん、清酒	エネルギー 179 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 9.6 g カルシウム 77 mg
31 (月)	南瓜とマカロニのグラタン えのきとにんじんのスープ りんご	小麦粉、マカロニ、バター、油、パン粉	牛乳、鶏ごま、粉チーズ	りんご(生)、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、マッシュルーム缶、パセリ、葉ねぎ	チキンコンソメ、食塩	エネルギー 240 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 11.6 g カルシウム 126 mg

※都合により献立や材料が変更になる事があります。

学校法人 橘学園