

しょくじだより



五和保育園
平成29年度9.29発行

食欲の秋！ 食べる意欲は生きる意欲

子どもたちは、いろいろな体験の中で、食べることや栄養の知識、自分の身体と食べ物の関係などに興味をもっていきます。食べる意欲にもつなげていきたいですね。給食でも秋の味覚のさつまいも・きのこ類・りんご・ぶどうなどを使用して秋を感じてもらえたらと思っています。



ご飯で元気 米離れは健康離れ ご飯がなぜいいの？

- ★ ごはんは粒なので、よくかんで食べます → 脳の働きをよくして、ストレス解消、心の安定にも役立ちます。
- ★ 腹もちがいい → 粒状のご飯は、エネルギーがジワジワ燃えます。
- ★ ごはんとおかずのいい関係 → ご飯は、和・洋・中 のどんなおかずにも相性がいいものです。
- ★ 生活習慣病になりにくい → ご飯とおかずの組み合わせは、タンパク質・糖質・炭水化物のバランスがよくなります。

新米のおいしい食べ方 秋が米の収穫期です。新米は細胞組織がやわらかくて、加熱時間が短くてすむことなどから、水加減を少なめにするのがポイントです。



～おたのしみランチ～

お楽しみランチ、おやつ

- エビピラフ ハンバーグ
- マカロニサラダ わかめスープ
- マスカットゼリー
- ココアババロア・ホイップ添え



お彼岸 おはぎ



おたのしみ弁当

- ご飯 鉄ふりかけ
- 鶏のカレー揚げ マカロニケチャップ
- 和え 枝豆 ミニトマト ミニゼリー



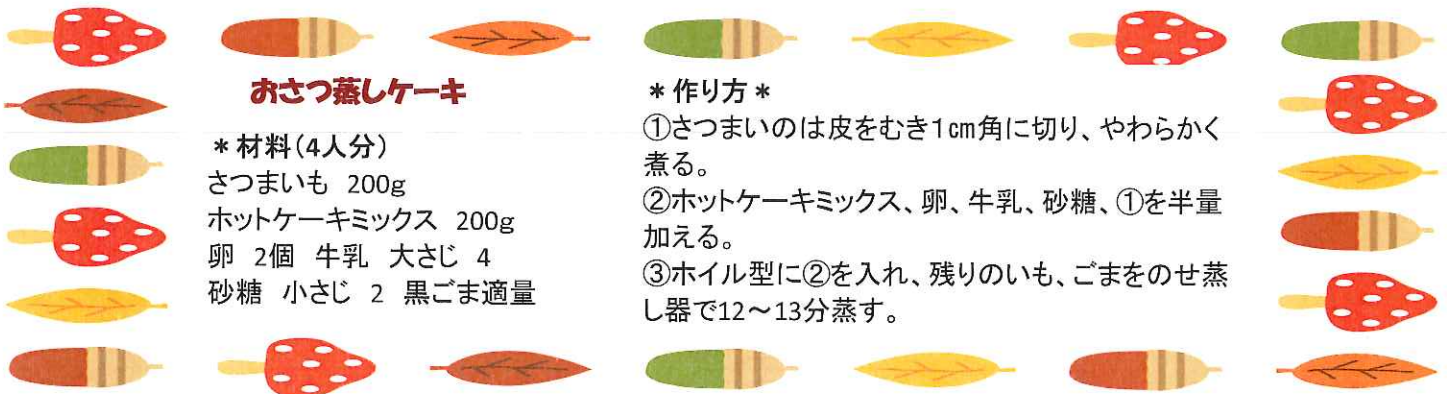
おたのしみ弁当
27日(金)
さくら以上児は、空のお弁当箱を持参して下さい。

おさつ蒸しケーキ

- * 材料(4人分)
- さつまいも 200g
 - ホットケーキミックス 200g
 - 卵 2個 牛乳 大さじ 4
 - 砂糖 小さじ 2 黒ごま適量

* 作り方 *

- ①さつまいものは皮をむき1cm角に切り、やわらかく煮る。
- ②ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖、①を半量加える。
- ③ホイル型に②を入れ、残りのいも、ごまのをせ蒸し器で12～13分蒸す。





献立表



五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	日				
2	月	せんべい		米飯 揚げ魚のケチャップあんかけ いんげんのごまびたし コンソメスープ オレンジ	カントリークッキー
3	火	ビスコ		鮭の混ぜ御飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ ワンドンスープ バインゼリー <もも組リクエスト>	ピザトースト
4	水	カルケット	たんぽぽ ホットケーキ	米飯 ツナとねぎの卵焼き ごぼうと豚肉の旨煮 豆腐のみそ汁 パナナ	自家製ももヨーグルト
5	木	ミレーフライ		似顔絵ランチ	菓子 野菜ジュース
6	金	クラッカー		玉ちゃん丼 かぼちゃサラダ 島田けんちん汁 オレンジ	人参ごま蒸しパン
7	土			運動会予備日	
8	日				
9	月				
10	火	ミレーフライ		米飯 シュウマイ ナムル 中華スープ チーズ	ジャムサンド 牛乳
11	水	キャンディチー ズ		おにぎりの日	かぼちゃプリン
12	木	カルケット	年中 フルーチェ	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 白菜とベーコンのスープ オレンジ	フルーチェ
13	金	せんべい	年長 お月見会	米飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 春雨の中華サラダ 麩のみそ汁 ぶどうゼリー <年少職員リクエスト>	マドレーヌ
14	土	クラッカー		土曜日給食	菓子
15	日				
16	月	ミレーフライ		米飯 若鶏のバーベキューソース もやしのごま酢和え コンソメスープ オレンジ	アッフルサンド
17	火	せんべい	さくら・年少 クッキー	中華丼 海藻とトマトのサラダ 春雨スープ ミニゼリー	菓子 自家製飲むヨーグルト
18	水	ビスコ		さつまいもご飯 さんまの甘辛煮 切り干し大根のサラダ けんちん汁 チーズ	フルーツ白玉
19	木	ミレーフライ		おたのしみランチ	おたのしみおやつ
20	金	クラッカー		ちゃんぽんうどん かぼちゃのカップ焼き パナナ	ひとくちスコーン
21	土	せんべい		土曜日給食	菓子
22	日				
23	月	せんべい		米飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 キャベツのごま酢あえ たまねぎのみそ汁 チーズ	菓子 ココア
24	火	カルケット		五目ラーメン スイートポテトサラダ りんご	かぼちゃババロア
25	水	キャンディチー ズ		米飯 鮭の塩焼き ちくわとキャベツのごまマヨ和え 肉じゃが オレンジ	自家製バナナヨーグルト
26	木	ビスコ		カレーライス 味覚サラダ パナナ	野菜ジュース蒸しパン
27	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当	蒸しさつまいも 牛乳
28	土	ビスコ		土曜日給食	菓子
29	日				
30	月	クラッカー		米飯 鶏肉のみそ漬け焼き ひじきの和え物 五目汁 りんご	抹茶ごまクッキー
31	火	ミレーフライ		バターロール かぼちゃグラタン 大根とりんごのサラダ しめじの野菜スープ ミニゼリー	ライスせんべい

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	545	17.7	15.8	255	2	171	0.3	0.28	25	3.5	2.2
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	95	75	99	94	80	76	94	78	139	88	116
3才未満児	482	14.8	13.8	258	1.7	141	0.28	0.24	21	3	1.9
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	104	78	107	115	74	71	112	80	117	91	112

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。