



実り秋 食欲の秋の到来！

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・柿などを使用して秋を感じてもらえたらと思っています。



いも・きのこをもっと食卓に かみごたえのあるきのこを食べよう

きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。しいたけには、食物繊維のほかに、カルシウムの代謝に役立つ骨を丈夫にする働きがあるビタミンDや、香り成分のグアニル酸、旨み成分のレンチオニンなどが含まれています。乾燥させると、これらの成分が増し、生椎茸に比べてビタミンD量が8倍にもなります。普段の食生活に積極的に取り入れていきましょう。

給食の干し椎茸は、保育園の近くのながいきのこさんの物です。

きのこいっぱい炊き込みご飯



* 材料(4人分) *

米 240g 水 300ml 椎茸 2枚
舞茸 40g しめじ 40g 油揚げ 1/2枚
醤油 小さじ2 酒 小さじ2 塩 少々

* 作り方 *

- ①米は洗って、ざるにあげて水気を切る。釜に米と水・醤油・酒・塩入れて30分以上つける。
- ②油揚げは油抜きをし、千切りにする。
- ③きのこは石づきを取る。椎茸は薄切りにし、軸は細くさいておく。しめじと舞茸は小房にわけける。
- ④②と③を①に入れて普通に炊く。

ポタージュスープのキノコ添え

じゃがいもやさつまいものポタージュに素揚げしたきのこをクルトンがわりに添えます。



マッシュポテトきのこグラタン

じゃがいもをマッシュポテトにして、炒めたきのこと一緒にグラタン皿で焼きあげます。



～お楽しみランチ～

エビピラフ ハンバーグ
マカロニサラダ
野菜スープ
いんごゼリー



～お彼岸おはぎ～



お楽しみ弁当
26日(金)

さくら以上児は
空の弁当箱を
持参して下さい。





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	月	せんべい		もみじ御飯 ツナとおぎの卵焼き ごぼうと豚肉の旨煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	マドレーヌ	
2	火	ミレーフライ		米飯 厚揚げの肉詰め煮 小松菜とコーンの和え物 麩のみそ汁 ミニゼリー	ツナマヨトースト 牛乳	
3	水	ハイハイ	年長 フルーチェ	米 コーンフレークチキン ひじきとツナのサラダ キャベツのみそ汁 パナナ	いちごフルーチェ	
4	木	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 スティックゼリー	菓子 抹茶オーレ	
5	金	クラッカー		みぞ焼き肉丼 スバゲティサラダ 島田けんちん汁 りんご	あんマシュマロトースト	
6	土					
7	日					
8	月					
9	火	ミレーフライ	年少… 年中… ちんぷり すかけう	米飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 ゆで7ロックリー たまねぎのみそ汁 パナナ	菓子 牛乳	
10	水	ハイハイ		おにぎりの日		お楽しみおやつ
11	木	せんべい		米飯 さわらの照り焼き ちくわのソテー さつまいもの豚汁 オレンジ	枝豆チーズ蒸しパン	
12	金	クラッカー		似顔絵ランチ		乳児：自家製みかんヨーグルト 幼児： " せんべい
13	土	ミレーフライ		土曜日給食		菓子
14	日					
15	月	ミレーフライ	たさく らぼ ぼ… ライス せんべい クッキー	米飯、ミートローフ かぼちゃサラダ コーンスープ ミニゼリー	シュガートースト 牛乳	
16	火	ハイハイ		米飯 シュウマイ ナムル 中華スープ チーズ	乳児：自家製りんごヨーグルト 幼児： " せんべい	
17	水	せんべい		ドライカレーライス 味覚サラダ パナナ	ココア蒸しパン	
18	木	クラッカー		米飯 鶏肉のレモン焼き もやしのごま和え 玉ねぎとベーコンのみそ汁 いわしっこ	ミニアメリカンドック	
19	金	せんべい		ピビンパ丼 納豆サラダ 華風スープ ピーチゼリー ＜年少職員リクエストメニュー＞	菓子 りんごジュース	
20	土	ミレーフライ		土曜日給食		菓子
21	日					
22	月	ミレーフライ		さつまいもご飯 さんまの甘辛煮 切り干し大根のサラダ 根菜のみそ汁 オレンジ	人参ごま蒸しパン 牛乳	
23	火	せんべい	お楽しみランチ		ライスせんべい	
24	水	ハイハイ		米飯 黒はんぺんのフライ いんげんのごま和え 肉じゃが チーズ	カントリークッキー	
25	木	せんべい		ちゃんぽんうどん スイートポテトサラダ りんご	マシュマロサンド	
26	金	クラッカー	お楽しみ弁当		乳児：自家製ももヨーグルト 幼児： " せんべい	
27	土	ミレーフライ	土曜日給食		菓子	
28	日					
29	月	ハイハイ		米飯 ハンバーグ カニカマ入りドレッシングサラダ わかめのみそ汁 ルナプリン＜もも組リクエストメニュー＞	麩のラスク 牛乳	
30	火	ミレーフライ		米飯 さぼとこんじゃくのみそ煮 大根のゆかり和え 豆腐のみそ汁 オレンジ	乳児：自家製ぶどうヨーグルト 幼児： " せんべい	
31	水	クラッカー		米 若鶏のバーベキューソース フライドポテトの塩昆布和え 田舎汁 ミニゼリー	黒糖蒸しパン	

	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	550	19.1	15.9	280	2.0	175	0.31	0.31	21	3.5	1.8
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	96	81	100	104	80	78	97	86	117	88	95
3才未満児	466	14.9	13.0	240	1.7	138	0.24	0.24	18	3.3	1.5
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	101	78	101	107	74	69	96	80	100	91	88

※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。