

しょくじだより



五和保育園 10月号
令和2年9月30日発行



お彼岸も過ぎ、だいぶ過ごしやすくなりました。
ますます活動的になる季節、いよいよ27日～29日
祖父母さつまいも掘りです。
子どもたちはいも掘りを心待ちにしています。
土に触れたり、つるを引っ張ったり、普段できない
体験を楽しみたいと思います。



1日 お月見会 おやつ、うさぎ饅頭
15日 カレーパーティー
ハンバーグ又は唐揚げの選択
おやつ、くじ屋さん
27日～29日 祖父母さつまいも掘り

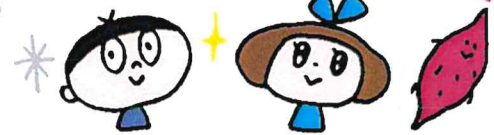
ビタミンCと食物繊維がたっぷり! 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、お寿司の具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



9月10日(木)給食さんと一緒にパンづくり

年中さんが、自分たちでパンを作りたいという思いから実現しました。
栽培したおくらを使い**おくらパン**も作りました。



9月9日(水)ババロア屋さん

9月14日(月)～18(金)お菓子屋さん





こんだてひょう



10月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
1	木	ハイハイ	年齢のお知らせで実施日を確認してください。	米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き 玉ねぎとベーコンのみそ汁 ブロッコリーの黒ごまサラダ りんご	うさぎまんじゅう 麦茶
2	金	せんべい		カレーピラフ マカロニシチュー ウィンナー炒め はるさめフルーツサラダ チーズ	麩のラスク 牛乳
3	土	ミレーフライ	・たんぼぼ くるくるクッキー	土曜給食	
5	月	ミレーフライ		米飯 魚のインディアン揚げ 人参ときゅうりのマリネ 貝たくさん豚汁 りんご	カントリークッキー 牛乳
6	火	クラッカー	・さくら ライスせんべい	ガール洋風寿司 さつまいもの天ぷら ミニトマト ごぼうときゅうりのサラダ もやしのすまし汁 オレンジ	ココアちんすこう 牛乳
7	水	ミレーフライ		米飯 油淋鶏 切り干し大根のサラダ 華風スープ 甘夏みかん缶	フルーツ白玉
8	木		・年少 くるくるクッキー	えんぞく *お知らせを確認してください	
9	金	せんべい		もみじ御飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し 大根とパインのサラダ 根菜汁 チーズ	コーンマヨトースト ヤクルト
10	土	ミレーフライ	・年中 野菜の皮むき栽培物でクッキング	土曜給食	
12	月	ミレーフライ		米飯 ハンバーグ かぼちゃとさつまいものサラダ コーンスープ 枝豆 りんご	枝豆チーズ蒸しパン りんごジュース
13	火	クラッカー	・年長 サンドイッチ	米飯 さつまいものコロッセ 甘夏みかん缶 ブロッコリーとツナの味噌マヨ和え 豆腐のみそ汁	キャロットゼリー
14	水	せんべい		米飯 魚のピザ風焼き もやしのごま酢和え カレー汁 梨	自家製コーンフレークヨーグルト せんべい
15	木	ハイハイ		カレー屋さん ハンバーグカレーからあげカレーどっちかな？	
16	金	せんべい		みそラーメン しゅうまい いんげんのごま和え パナナ	きなこもち
17	土	ミレーフライ	土曜給食		
19	月	ハイハイ	ハヤシライス おからサラダ ブロッコリーのチーズ焼き オレンジ	りんごとさつまいもの蒸しパン ジョア	
20	火	クラッカー	米飯 カニカマとねぎの卵焼き がんもの煮物 納豆サラダ 大根スープ オレンジ	ひとくちスコーンチョコ 牛乳	
21	水	せんべい	米飯 鶏肉フライりんごソース ポテトサラダ 白菜のみそ汁 パナナ	ふわふわおがずマフィン 牛乳	
22	木	ハイハイ	いなり寿司 いんげんとハムのおかか和え 切干大根のみそ汁 ミニゼリー	自家製みかんヨーグルト せんべい	
23	金	せんべい		お楽しみ弁当 さくら以上空の弁当箱持参	
24	土	ミレーフライ		土曜給食	
26	月	ミレーフライ	鮭の混ぜご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの酢の物 おふのみそ汁 菊花みかん	マシュマロサンド 牛乳	
27	火	クラッカー	白いロールパン ポークビーンズ ハニースパイシーチキン マカロニサラダ パナナ	焼きいも アシドミルク	
28	水	せんべい	米飯 肉団子ケチャップ味 中華風スパゲティサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ 菊花みかん	じゃこトースト 牛乳	
29	木	せんべい	米飯 枝豆入りかき揚げ さといもと豚肉の炒め煮 わかめのみそ汁 りんご	ミートパイ 野菜ジュース	
30	金	せんべい	カレーうどん かぼちゃのチーズ焼き カニカマ入りドレッシングサラダ ミニゼリー	チーズクッキー ヤクルト	
31	土	ミレーフライ	土曜給食		

	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	617	20.9	21.5	208	2.1	175	0.36	0.29	25	4.2	2
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	107	91	124	80	88	85	116	81	139	91	105
3才未満児	544	17.1	18.3	192	1.9	143	0.3	0.24	21	3.6	1.9
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	117	92	132	90	83	76	120	86	117	97	119

*新型コロナウイルス感染症や、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。



たべもの なぞなぞ

- 1 いえのなかでいちばんきちんとしているところってどこ？
- 2 どうしてもまんなかだけたべられないおかしはなに？
- 3 いつも、きあいがはいつているおさかなはなーんだ？