

# しょくじだより



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。さけなど旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。季節の食材を存分に味わって、これから寒さに備えましょう。



## 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



10月15日(木) カレー屋さん

8日にハンバーグかからあげかのチケットを選びに来てくれました



カレー屋さん大好評でした



10月15日(木)お菓子屋さん

袋のなかにはどんなお菓子が入っているのか  
楽しんで選んでいました



10月1日(木) うさぎ饅頭





# こんばんはひょう



11月分

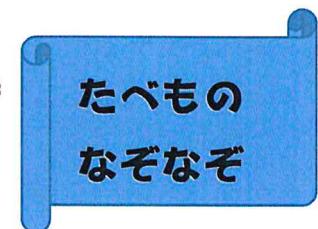
五和保育園

| 日  | 曜 | 午前おやつ   | クッキング   | 献立名  | 午後のおやつ               |
|----|---|---------|---|--|----------------------|
| 02 | 月 | クラッカー   | 年齢のお知らせで実施日を確認してください。<br>・たんぽぽ<br>スイートポテト<br>・さくら<br>スイートポテト<br>・年少<br>焼きいもパーティー<br>・年中<br>子どもと一緒に考えて行う。<br>・年長<br>焼きいも | 米飯 鮭のみぞマヨネーズ焼き きのこ汁<br>大豆とがんば野菜のマリネサラダ バナナ   | ドロップクッキー<br>牛乳       |
| 04 | 水 | せんべい    |   | 米飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ<br>白菜なべ りんご        | さつまいも蒸しパン<br>アシドミルク  |
| 05 | 木 | ミレーフライ  |   | やきそばパン ソーセージのポトフ<br>大根とりんごのサラダ ミニゼリー         | 自家製ももヨーグルト<br>せんべい   |
| 06 | 金 | ハイハイイン  |   | ハヤシライス キャベツときゅうりのレモン和え<br>スマイルポテト バナナ        | 麩のラスク<br>りんごジュース     |
| 07 | 土 | ミレーフライ  |   | 土曜保育給食                                       | 菓子                   |
| 09 | 月 | カルシウムせん |   | 米飯 魚フライりんごスースースパゲティケチャップ和え<br>白菜と根菜のみぞ汁 チーズ  | フルーツポンチ              |
| 10 | 火 | ミレーフライ  |   | 米飯 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の粉チーズ和え<br>さつまいもの豚汁 りんご      | 自家製カルピスヨーグルト<br>せんべい |
| 11 | 水 | ビスコ     |   | <b>おにぎりの日</b>                                |                      |
| 12 | 木 | クラッcker |   | <b>パン屋さん</b>                                 |                      |
| 13 | 金 | せんべい    |   | <b>七五三お祝いランチ</b>                             |                      |
| 14 | 土 | クラッcker |   | <b>七五三お祝いおやつ</b>                             |                      |
| 16 | 月 | ビスコ     |   | 米飯 鶏肉のマーマレード焼き 人参ときゅうりのマリネ<br>野菜ときのこのスープ バナナ | スイートポテト<br>牛乳        |
| 17 | 火 | ミレーフライ  |   | 土曜保育給食                                       | 菓子                   |
| 18 | 水 | せんべい    |   | 米飯 ひじきの豆腐ハンバーグ ちくわのマリネ<br>たまねぎのみぞ汁 りんご       | ツナマヨースト 牛乳           |
| 19 | 木 | カルシウムせん |   | しらすごはん きやべつのメンチカツ もやしのごま酢和え<br>豆腐すまし汁 菊花みかん  | お菓子屋 すみれんぽぽ お        |
| 20 | 金 | ハイハイイン  |   | お好みラーメン ひじきのポテト焼き<br>ナムル バナナ                 | ごまビスケット 牛乳           |
| 21 | 土 | ミレーフライ  |   | 五目寿司 魚のみぞ漬け焼き 大根の塩こんぶ和え<br>豆腐すまし汁 甘夏みかん缶     | お菓子屋 年中              |
| 24 | 火 | ビスコ     |   | 中華丼 切り干し大根のサラダ<br>中華野菜スープ オレンジ               | やわらかプリン<br>お菓子屋 年長   |
| 25 | 水 | ミレーフライ  |   | 土曜保育給食                                       | 菓子                   |
| 26 | 木 | クラッcker |   | 米飯 揚げだし豆腐のごまみそかけ きゅうりのささみ和え<br>根菜汁 バナナ       | おに蒸しパン<br>牛乳         |
| 27 | 金 | せんべい    |   | 米飯 ベーコンコロッケ コールスローサラダ<br>わかめスープ チーズ          | マッシュマロサンド<br>ヤクルト    |
| 28 | 土 | クラッcker |   | カレーうどん ひじきとツナのサラダ<br>フライドパンブキン 菊花みかん         | 自家製フルーツヨーグルト<br>せんべい |
| 30 | 月 | せんべい    |   | <b>お楽しみ弁当</b> さくら以上空の弁当箱持参                   |                      |
|    |   |         |   | 土曜保育給食                                       | 菓子                   |
|    |   |         |   | スパゲティミートソース 豆菜サラダ<br>フライドポテト 鉄ゼリー            | ほうれん草蒸しパン<br>牛乳      |

|        | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg | 繊維<br>g | 食塩<br>g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児  | 632           | 20.5      | 19      | 230         | 2.4     | 219     | 0.39     | 0.36     | 30      | 4.6     | 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(%) | 110           | 89        | 110     | 88          | 100     | 107     | 126      | 100      | 167     | 100     | 116     |
| 3才未満児  | 550           | 16.6      | 160     | 214         | 2       | 182     | 0.31     | 0.26     | 24      | 3.9     | 1.6     |
| 目標量    | 464           | 18.5      | 13.9    | 214         | 2.3     | 188     | 0.25     | 0.28     | 18      | 3.7     | 1.6     |
| 充足率(%) | 119           | 90        | 115     | 100         | 87      | 97      | 124      | 93       | 133     | 105     | 100     |

\*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。

\*嗜好調査・食に関するアンケートの集計結果（別紙）を配布しますご覧いただき、参考にして頂けたらと思います。



- 1個でも10個あるという『ふ』は、なーんだ？
- いつも、もんくばっかり言っているどうぶつなーんだ？
- みそ汁の中にいるカメってどんなカメ？

こたえ 1.とうふ 2.うし 3.わかめ