

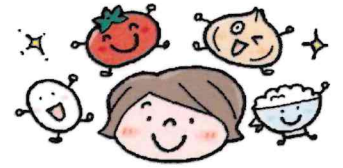
# しょくじだより 10月

五和保育園  
令和5年9月29日発行



## 食欲の秋です！！

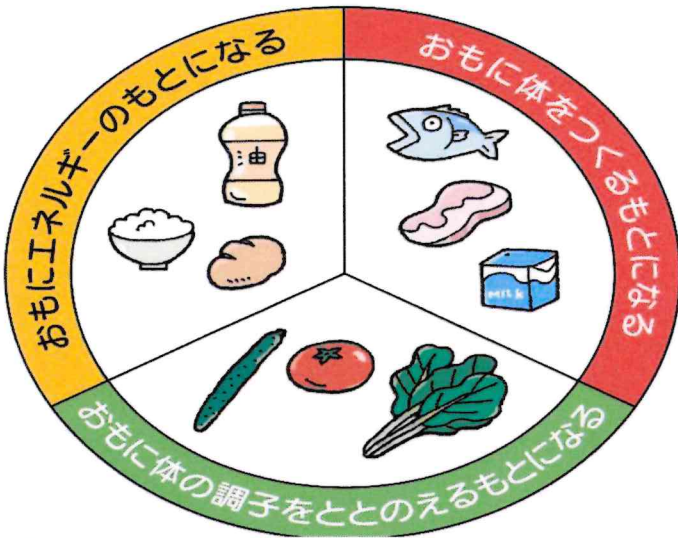
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。



偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



### 血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



\* \* \*  
 ごはんのことは、お米  
 お米のことは、たんぼのイネ  
**稲作の歴史**  
 約2500年前の縄文時代後期に、稲は大陸から日本へもたらされました。稲作はやがて、狩りや漁、採集に代わって、食料生産手段の主役になります。ここから定住生活が始まり、日本独特の風土と文化が生まれました。  
 \* \* \*

5日	郷土料理 北海道
7日	お菓子屋さん
8日	運動会がんばる子ランチ
20日	パフェ屋さん

### 子供たちと一緒に



10月分



# こんだてひょう



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	ビスケット		やきそばパン いんげんとツナごま和え ミートボールシチュー ミニゼリー	りんごのタルト ジョア
03	火	ビスコ	さくらクッキング ブルーチェ	米飯 油淋鶏 中華風スパゲティサラダ 華風スープ 鉄ゼリー	自家製みかんヨーグルト
04	水	せんべい		しらす入りおさくらごはん ちくわのお茶揚げ 菊花みかん カニカマ入りドレッシングサラダ 豆腐みそ汁 郷土料理	お茶カステラ 幼児牛乳
05	木	ハイハイ	年中クッキング リッツパーティー	キッズピビンバ ごぼうのサラダ 大根スープ パナナ	ごまビスケット 野菜ジュースアップル
06	金	クラッカー		米飯 枝豆入りかき揚げ さといもと豚肉の炒め煮 たまねぎのみそ汁 オレンジ	ちんすこう ヤクルト カロリー-half
07	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
10	火	クラッカー		いなり寿司 野菜のごまみそ和え きのこ汁 鉄ゼリー	焼きいも
11	水			えんそく *おしらせを確認してください。	
12	木	ビスコ		中華丼 塩昆布ポテトサラダ 枝豆 りんご	プチケーキ 幼児牛乳
13	金	せんべい	年長クッキング 野菜たっぷりコンソメスープ	米飯 和風ミートローフ かぼちゃサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ 菊花みかん	ひとくちスコーンチョコ スポン
14	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
16	月	ミレーフライ	たんぼクッキング ゼリーづくり	米飯 さつまいものコロック 大根とりんごのサラダ もやしのみそ汁 パイン缶	じゃこトースト アシドミルクいちご
17	火	せんべい		米飯 魚のインディアン揚げ 枝豆サラダ 貝だくさん豚汁 パナナ	お絵かきせんべい
18	水	せんべい	すみれクッキング かぼちゃに触ってみよう	米飯 かぼちゃグラタン コールスローサラダ コンスープ もも缶	いちごパバロア
19	木	せんべい		もみじ御飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し きゅうりの即席漬け キャベツのすまし汁 オレンジ	ミートパイ 幼児牛乳
20	金	ハイハイ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	10月お誕生ケーキ 菓子 野菜ジュースアップル
21	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
23	月	ハイハイ		米飯 ジューシーしめじメンチカツ りんご 切り干し大根とわかめの和え物 こまつなみそ汁	シュガーラスク 幼児牛乳
24	火	ミレーフライ		米飯 すこやかふりかけ 鮭子ーズ 五目煮豆 わかめのみそ汁 菊花みかん	フルーツポンチ
25	水	クラッカー		米飯 鶏のから揚げ スパゲティサラダ 白菜のみそ汁 パナナ	くじ屋さん
26	木	せんべい		みそラーメン しゅうまい かみかみ和え チーズ	マーム風抹茶クッキー オレンジジュース
27	金	ビスコ		ハヤシライス キャベツときゅうりのレモン和え スマイルポテト プリン	さつまいも蒸しパン りんごジュース
28	土	ビスコ		土曜保育給食	菓子
30	月	ハイハイ		米飯 味噌ハンバーグ おかかきゅうり キャベツの野菜スープ りんご	カルピスフレンチトースト アシドミルク
31	火	ビスコ	年少クッキング ホットドッグ	ゆかりごはん ささみのカレー天ぷら 納豆サラダ 厚揚げと里芋のそぼろ煮 甘夏みかん缶	カラフルゼリーヨーグルト

	Ical	たんぱく	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
3才以上児	574	19	19.5	172	2.2	176	0.36	0.29	25	5	1.8
目標量	574	23	17.2	259	2.4	203	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	100	83	113	66	92	87	116	81	139	109	95
3才未満児	568	168	18	205	1.9	149	0.32	0.28	22	4.4	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	123	91	129	96	83	79	128	100	122	119	106

この日は幼児はフォークを持参してください

\*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

## 10月きゅうしょくイベント

### ★今月の郷土料理 4日(水) しずおか

しらす入りおさくらごはん ちくわのお茶揚げ  
お茶カステラ

11日(水) えんそく \*おしらせを確認してください。

20日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。  
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。



17日(火) お絵かきせんべい



25日(水) くじ屋さん

