

平成29年10月 ほうゆう保育園献立表

食育目標・・たくさん体を動かして、たくさん食べよう！



管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

< 幼児食 >

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
2日 16日 (月)	麦茶 クッキー	ごはん たらのもみじ焼き きのこ鶏肉のソテー、ブロッコリー 味噌汁、梨	牛乳 バリバリカルシウム プルーン	麦茶 ビーフン
3日 17日 (火)	麦茶 せんべい	麦ごはん はんぺんフライ、 ほうれん草のおひたし、トマト にら玉汁、バナナ	麦茶 人参ポタージュ プチパン	麦茶 おにぎり
4日 18日 (水)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め しらすポテト 味噌汁、梨	牛乳 スコーン チーズ	麦茶 チャーハン
5日 19日 (木)	麦茶 ビスケット	ロールパン、エビグラタン 人参とツナのサラダ えのきのスープ オレンジ	牛乳 納豆ごはん クッキー	麦茶 焼うどん
6日 20日 (金)	麦茶 せんべい	麦ごはん 鶏肉のネギ塩だれ キャベツの和風サラダ、豚汁 りんご	牛乳 スイートポテト 小魚	麦茶 おにぎり
7日 21日 (土)	麦茶 クッキー	チキンライス ひじきときゅうりのサラダ 豆腐のスープ バナナ	牛乳 きなこトースト ミニトマト	麦茶 ヨーグルト せんべい
10日 24日 (火)	麦茶 クラッカー	麦ごはん 鮭の塩焼き 大豆もやしの肉みそ炒め すまし汁、りんご	牛乳 10日:ピーチゼリー 24日:かぼちゃムース せんべい	麦茶 チキンライス
11日 (水) 30日 (月)	麦茶 せんべい	わかめごはん、炒り鶏 かぼちゃのソテー 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 梅干しご飯 チーズ	麦茶 焼きそば
12日 26日 (木)	麦茶 クラッカー	ごはん 豚肉のさっぱり焼き 小松菜の卵炒め 味噌汁、オレンジ	牛乳 きのこスパゲティ ミニゼリー	麦茶 トースト
13日 27日 (金)	麦茶 せんべい	麦ごはん、ミートローフ 野菜のナムル、トマト 白菜とベーコンのスープ 柿	牛乳 かき卵うどん ウエハース	麦茶 チャーハン
23日 (月)	麦茶 ビスケット	麦ごはん さばの味噌煮 大根サラダ しらすと青菜のスープ、バナナ	牛乳 チーズ入りいもち するめ	麦茶 蒸しパン
28日 (土)	麦茶 クッキー	ソース焼きそば ポテトサラダ わかめスープ みかん	牛乳 おにぎり 小魚	麦茶 ヨーグルト せんべい
25日 (水) 誕生日会	麦茶 せんべい	ツナピラフ、チキンフライ さつまいもの素揚げ、ウィンナー スティック野菜 コーンスープ、ラフランス、柿	牛乳 ジャムトースト チーズ	麦茶 おにぎり
31日 (火) ハロウィン	麦茶 せんべい	おばけのチリコンカン コールスローサラダ コンソメスープ グレープゼリー	牛乳 ハロウィンホットケーキ りんご	麦茶 焼うどん

食育だより

10月に入りようやく秋らしくなり、過ごしやすくなってきました。外遊びやお散歩が楽しい季節です。たくさん動いたあとは、たくさん食べて秋の味覚を満喫ししっかり栄養を摂りましょう。朝晩は涼しくなりますので健康面にも気をつけましょう。
14日は運動会です。元気に臨みましょう。

とても大きな冬瓜が収穫できました。保育園ではスープや煮物にいただいています。

提供栄養量の見直しを行いました

☆今年度3月までの保育園での給食栄養提供量です。
(昼食、午後おやつ合計値です。)

☆園児の体格と「日本人の食事摂取基準」を参照し決定しました。

<3歳未満児>

エネルギー：450kcal

たんぱく質：16.9g

脂質：13.5g

炭水化物：67.7g

<3歳以上児>

エネルギー：600kcal

たんぱく質：22.5g

脂質：16.6g

炭水化物：90.0g

9月の食育活動

先月は“さんまを丸ごと1尾見る”という計画でした。普段なかなか見る機会のない大きなさんまに触れ、子どもたちは「これが目だね」「細長いなあ」と大喜びです。お昼にはそのさんまを塩焼きにいただきました。さくら組さんから「食べたらかわいそう・・・」という声があがりましたが、「大切な命をいただくよ。残さずおいしくたべようね。」と保育士が声をかけました。塩焼きさんまも好評でした。



かんたん！お魚レシピ

《さばの味噌煮》

【材料】4人分

さば 4切れ

しょうが 1かけ

(調味料)

さとう 大さじ1

みそ 大さじ1

しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

①鍋に調味量をいれ、煮立ったら薄切りにしたしょうがとさばを入れる。

②弱火で10～15分くらい、時々煮汁をかけながら煮る。

★さばはビタミンB、鉄分が豊富です。

★子どもと一緒に骨取りをしてみましょう。

《マヨネーズ焼き》

マヨネーズをぬって焼く

(マヨネーズに味噌を少し混ぜれば、味噌マヨ焼きになります)

《チーズ焼き》

軽く塩を振り、チーズをのせて焼く。あればパセリをのせてもGOOD!

★お魚は、鮭、さわら、たい、たら、あじなど、なんでもOKです!

