

10月 0歳児組の給食だより

[裏面は1～5歳児用]

令和5年9月28日
湯田川保育園
TEL35-2017

日曜	0歳児(離乳食 9～11か月頃) 献立	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
1 日								
2 月	軟飯、小松菜のすまし汁、豆腐煮、白菜のお浸し、キャベツと人参煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶		135	4.9	1.8	0.6
3 火	軟飯、白菜のスープ、玉ねぎのそぼろ煮、小松菜と人参和え、ひじき煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	玉ねぎ、鶏ひき肉	163	6.3	2.8	0.7
4 水	軟飯、里芋の味噌汁、ほっけ煮、ブロッコリーと人参和え、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		155	8.7	1.8	0.6
5 木	軟飯、ほうれん草の味噌汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、人参煮、かぼちゃ煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶		172	10.5	0.7	0.6
6 金	軟飯、大根の味噌汁、ブロッコリーのそぼろ煮、きゅうりと人参和え、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		183	9.1	4.1	0.6
7 土	親子運動会 持ち帰り【ランチパック(いちごジャムパン)、アップルとキャロットの野菜ジュース】				211	2.8	1.1	0.4
8 日								
9 月	スポーツの日							
10 火	軟飯、里芋の味噌汁、ほっけ煮、人参煮、小松菜の和え物	バナナ	乳児用菓子麦茶		147	7.5	1.7	0.6
11 水	軟飯、玉ねぎのスープ、鶏ささみとチンゲン菜煮、ほうれん草と人参和え、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		158	10.2	0.7	0.7
12 木	軟飯、人参のすまし汁、豆腐煮、里芋煮、白菜のお浸し	バナナ	乳児用菓子麦茶		144	4.8	1.8	0.6
13 金	軟飯、豆腐のすまし汁、鶏ささみの味噌煮、ブロッコリーと人参煮、チンゲン菜のお浸し	オレンジ	乳児用菓子麦茶		151	11.1	1.2	0.6
14 土	軟飯、ほうれん草のすまし汁、ほっけ煮、玉ねぎと人参煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		151	7.7	1.7	0.5
15 日								
16 月	軟飯、大根の味噌汁、ほっけ煮、キャベツと人参煮、小松菜煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶		147	7.9	1.7	0.6
17 火	軟飯、じゃがいもの味噌汁、鶏ささみとほうれん草の味噌煮、ブロッコリー煮、ひじき煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	ひじき、人参	169	11.8	0.9	0.6
18 水	軟飯、ほうれん草のすまし汁、小松菜のそぼろ煮、玉ねぎと人参煮、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	小松菜、豚ひき肉	171	6.8	3.9	0.6
19 木	軟飯、白菜のスープ、玉ねぎの豚そぼろ煮、じゃがいも煮、ひじき煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	玉ねぎ、豚ひき肉/ひじき、人参	168	6.4	3.8	0.7
20 金	軟飯、玉ねぎのすまし汁、豆腐の味噌煮、ブロッコリー煮、人参和え	オレンジ	乳児用菓子麦茶		143	5.6	1.6	0.6
21 土	軟飯、小松菜の味噌汁、ほっけ煮、ブロッコリー煮、キャベツ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	ブロッコリー、人参	158	8.7	1.8	0.6
22 日								
23 月	軟飯、キャベツの味噌汁、鶏ささみとチンゲン菜煮、ひじき煮、小松菜と白菜和え	バナナ	乳児用菓子麦茶	ひじき、人参	140	8.8	0.6	0.6
24 火	軟飯、玉ねぎのすまし汁、ほっけ煮、じゃがいも煮、きゅうりと人参和え	オレンジ	乳児用菓子麦茶	玉ねぎ、小松菜	156	8.2	1.6	0.7
25 水	軟飯、ほうれん草のすまし汁、じゃがいもの味噌そぼろ煮、大根煮、人参	バナナ	乳児用菓子麦茶	じゃがいも、鶏ひき肉	170	6.6	2.9	0.6
26 木	軟飯、さつまいもの味噌汁、ほっけ煮、チンゲン菜と人参煮、白菜のお浸し	バナナ	乳児用菓子麦茶		169	7.8	1.7	0.6
27 金	軟飯、じゃが芋の味噌汁、豆腐とほうれん草煮、きゅうりと人参煮、かぼちゃ煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶	じゃがいも、玉ねぎ	158	5.1	1.6	0.6
28 土	軟飯、チンゲン菜のスープ、白菜のそぼろ煮、キャベツ和え、人参と玉ねぎ煮	バナナ	乳児用菓子麦茶	白菜、鶏ひき肉	178	8.1	4	1.5
29 日								
30 月	軟飯、里芋の味噌汁、鶏ささみとキャベツ煮、大根煮、人参と小松菜煮	バナナ	乳児用菓子麦茶		163	10.2	0.7	0.6
31 火	軟飯、玉ねぎのスープ、豆腐煮、キャベツときゅうり and え、ブロッコリー煮	オレンジ	乳児用菓子麦茶		141	5.8	1.9	0.7

◎給食目標

秋の味覚を楽しむ。(風邪に負けない体力づくり)

食欲の秋が到来！

新米

全国の米どころから新米の便りが届く季節。日本では縄文時代から米作りが始まっていたといわれていますが、3000年もの間、稲作が続いたのは、日本の気候が米作りに適していたからです。女王卑弥呼が統治したとされる「邪馬台国」も稲作の発達とともに国としての形を整えていったそうです。米は権力の象徴でもあり、日本の歴史と米は江戸時代に至るまで関係していました。私達のエネルギーと源となるお米は、日本の命の原点と言えます。



～朝は「ごはん」がオススメ～

お米は、パンよりも噛む回数が多く、唾液がよく分泌されて胃や腸で消化しやすくなる上に、噛むことによって満腹感を得られやすいのです！更に、ご飯にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、納豆や魚、味噌汁などと一緒にご飯を食べれば、栄養バランスはばっちりです！

..... 他にも旬の食材はいっぱいです！



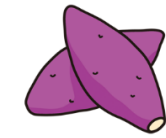
小豆



秋サバ



柿



さつまいも



きのこ

柿がおいしい季節です

「柿が赤くなれば医者が青くなる」とことわざにあるように柿は栄養豊富。筋肉の働きをよくするカリウムや渋み成分の担任、皮膚や粘膜を強くするビタミンAや、免疫力を高めるビタミンCを多く含み、病気に強い体を作ります。そのまま皮をむいて切って食べるだけでなく、日本伝統の郷土料理である「なます」や「白和え」などにも使われます。旬を迎え、一番おいしくなるこの時期。たくさん味わいたいものですね。



- (1) 月齢により代替食材がある時は、()にて表記します。
- (2) 副食に、添え物がある場合は、食材の前に、「▼」を付けてお知らせします。
- (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

10月 1～5歳児組 の給食だより

- (1) 1・2歳児の代替食材がある時は、()にて表記します。
 (2) 添え物がある場合は、食材の前に、“▼”を付けて、お知らせします。
 (3) 土曜日のメニューは、変更がございます。

日 曜	献立	1・2歳児のみ	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
1 日									
2 月	米飯、白菜と小松菜のすまし汁、豆腐チャンプルー、切干大根サラダ	納豆	オレンジ	せんべい、クッキー牛乳	豆腐、豚肉、人参、キャベツ、にら/切干大根、もやし、コーン、人参	583	15.3	27.5	1.3
3 火	鶏塩ラーメン(うどん)、きつねお浸し	ひじき煮	フルーツポンチ(バナナ)	いちごジャムサンド 麦茶	鶏もも肉、ごぼう、玉ねぎ、椎茸、白菜、ほうれん草/刻み揚げ、小松菜、もやし、人参/ひじき、人参、刻み揚げ/みかん、白桃、バナナ	567	23.3	10.0	1.7
4 水	わかめご飯、庄内風芋煮、キャベツのごま和え	ほっけ煮	グレープフルーツ(バナナ)	バームクーヘン牛乳	里芋、豚肉、生揚げ、ごぼう、糸こんにゃく、しまじ、ねぎ/キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン	526	15.8	18.3	1.4
5 木	米飯、ほうれん草と刻み揚げの味噌汁、豚肉の生姜炒め、春雨サラダ	なす煮	オレンジ	せんべい、クッキー麦茶	豚肉、玉ねぎ/春雨、もやし、水菜、人参	550	13.1	23.6	1.6
6 金	米飯、生揚げと大根の味噌汁、鶏肉の照り焼き、▼ブロッコリー、たまごサラダ	ほうれん草のごま和え	バナナ	クリームパン 麦茶	キャベツ、コーン、きゅうり、人参、錦糸卵	513	18.4	17.9	1.5
7 土	親子運動会 持ち帰り【ランチパック(いちごジャムサンド)、アップルとキャロット野菜ジュース】					211	2.8	1.1	0.4
8 日									
9 月	スポーツの日🍁								
10 火	米飯、里芋とうず巻き麩の味噌汁、鮭の塩焼き、▼オクラ、切干大根のナムル	カリフラワーサラダ	バナナ	せんべい、クッキー牛乳	切干大根、もやし、小松菜、人参/カリフラワー、人参、コーン	484	19.4	11.9	1.8
11 水	米飯、チンゲン菜ときくらげの中華スープ、チンジャオロース風、納豆和え	キャベツ煮	りんご	カステラサンド 麦茶	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ/納豆、ほうれん草、もやし、人参/キャベツ、人参	534	13.5	16.8	1.5
12 木	芋煮カレーうどん、昆布和え	豆腐煮	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー牛乳	里芋、豚肉、人参、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ/白菜、人参、コーン、塩昆布	468	13.2	19.2	1.7
13 金	米飯、コンソメスープ、ハムカツ、▼キャベツ、オーロラサラダ	チンゲン菜のお浸し	オレンジ	ふかし芋牛乳	豆腐、椎茸、コーン/ブロッコリー、カリフラワー、人参/チンゲン菜、もやし、人参	493	12.8	15.7	1.1
14 土	チキンライス、ほうれん草と刻み揚げのコンソメスープ、カリフラワーサラダ	ほっけ煮	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	鶏肉、玉ねぎ、人参/カリフラワー、コーン、人参	481	15.8	14.8	1.5
15 日									
16 月	米飯、大根としめじの味噌汁、ほっけの甘酢あんかけ、小松菜の煮浸し	キャベツサラダ	オレンジ	せんべい、クッキー牛乳	ほっけ、玉ねぎ、ピーマン/小松菜、白菜、切干大根、人参/キャベツ、もやし、人参	554	16.1	19.8	1.8
17 火	米飯、わかめとじゃがいもの味噌汁、鶏肉の唐揚げ、▼もやし、ほうれん草、ひじきサラダ	厚揚げ煮	バナナ	シュガーバター 麦茶	ひじき、人参、ブロッコリー、コーン	530	16.3	17.2	1.9
18 水	米飯、ほうれん草とえのきの中華スープ、家常豆腐(ジャーチャンドウフ)、蒸し鶏サラダ	納豆	りんご	たい焼き 麦茶	生揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、たけのこ/蒸し鶏、小松菜、もやし、人参、コーン	527	15.9	17.3	1.5
19 木	ミートソーススパゲティ、白菜と人参のコンソメスープ、洋風炒め	ひじき煮	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー牛乳	鶏ひき肉、玉ねぎ、人参/じゃが芋、玉ねぎ、コーン/ひじき、人参、刻み揚げ	550	18.6	21.7	1.5
20 金	米飯、わかめと玉ねぎのコンソメスープ、ポークケチャップ、花野菜サラダ	なす煮	オレンジ	アメリカンドック 麦茶	豚肉、玉ねぎ、いんげん、人参/ブロッコリー、カリフラワー、人参、コーン	525	13.7	22.4	1.7
21 土	米飯、小松菜と刻み揚げの味噌汁、ハンバーグ、▼カリフラワー、キャベツサラダ	ブロッコリー和え	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	キャベツ、コーン、人参/ブロッコリー、人参	424	13.2	10.7	1.8
22 日									
23 月	米飯、納豆、キャベツとうず巻き麩の味噌汁、メンチカツ、▼チンゲン菜、もやし、ひじき煮	白菜のお浸し	グレープフルーツ(バナナ)	せんべい、クッキー牛乳	ひじき、人参、いんげん、しらたき/白菜、小松菜、人参	577	16.0	20.7	1.9
24 火	肉うどん、ポテトサラダ	ほっけ煮	柿	あんぱん 麦茶	人参、玉ねぎ、刻み揚げ、豚肉、ねぎ/じゃが芋、きゅうり、人参、コーン	526	15.7	25.3	1.3
25 水	米飯、生揚げとほうれん草のすまし汁、鶏肉と大根の照り煮、春巻	じゃがいも煮	りんご	せんべい、クッキー麦茶		506	14.3	16.8	1.3
26 木	米飯、もやしと刻み揚げの味噌汁、サバ(ほっけ)のごま味噌焼き、▼オクラ、なめたけ和え	カリフラワーサラダ	バナナ	たこ焼き(菓子)牛乳	白菜、人参、チンゲン菜、なめ茸/カリフラワー、人参、コーン	474	20.6	15.3	2.1
27 金	パンプキンカレー、豆腐とほうれん草のスープ、わかめサラダ	チンゲン菜のお浸し	オレンジ	青りんごゼリー	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ/わかめ、水菜、もやし、きゅうり/チンゲン菜、もやし、コーン/白桃	510	11.1	18.0	1.5
28 土	中華丼、チンゲン菜と刻み揚げのスープ、ゆかり和え	がんも煮	フルーツ缶(バナナ)	せんべい 麦茶	豚肉、白菜、人参、玉ねぎ/キャベツ、コーン、ほうれん草、ゆかり	548	13.1	22.4	1.5
29 日									
30 月	米飯、小松菜と里芋の味噌汁、野菜コロッケ、▼キャベツ、大根炒め	納豆	バナナ	じゃがバター牛乳	大根、人参、生揚げ、椎茸	488	12.3	14.9	1.7
31 火	米飯、コンソメスープ、ハロウィンハンバーグ、▼ブロッコリー、フレンチサラダ	豆腐煮	りんご	せんべい、クッキー牛乳	あらびきボークウインナー、玉ねぎ、人参/キャベツ、きゅうり、コーン	544	16.2	21.3	1.7

