

平成29年度 10月献立表

さかえ保育所

日	曜日	献立名	3時のおやつ	主要材料名		
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2	月	ごはん 大豆の五目煮 春雨の酢の物・フルーツ	クラッカーサンド いりこ 牛乳	水煮大豆 昆布 鶏肉 さつま揚げ チーズ しらす干し 牛乳 しいりこ	米 春雨 こんにやく いちごジャム クラッカー	ごぼう 人参 玉葱 コーン きゅうり いんげん 干し椎茸
3	火	食パン チキンソテー フレンチサラダ・フルーツ	オレンジゼリー 牛乳	鶏肉 ツナ 寒天 牛乳	食パン	玉葱 人参 小松菜 しめじ きゅうり きゃべつ レモン オレンジ
4	水	ごはん 豚肉のみそ炒め 柿なます・フルーツ	マーブルケーキ 牛乳	豚肉 みそ 卵 牛乳	米 バター ごま ホットケーキミックス	玉葱 人参 しめじ きゃべつ ピーマン 柿 大根
5	木	ごはん 白身魚のみみじ揚げ さつま汁・フルーツ	きな粉団子 牛乳	白身魚 味噌 豚肉 豆腐 油揚げ きな粉 牛乳	米 さつま芋 白玉粉 小麦粉	人参 大根 ごぼう 葱
6	金	バターロール ハッシュドビーフ ごぼうサラダ・フルーツ	ヨーグルト	牛肉 ツナ ヨーグルト	バターロール ごま マヨネーズ	グリーンピース ホールトマト 玉葱 人参 しめじ ごぼう 小松菜 キャベツ コーン
7	土	運 動 会				
10	火	ごはん かき揚げ みそ汁・フルーツ	ぶどうゼリー 牛乳	エビ 卵 わかめ 寒天 油揚げ 牛乳 みそ	米 小麦粉 じゃが芋 さつま芋	ごぼう 人参 玉葱 しめじ レモン 葱 いんげん ぶどう
11	水	ごはん・フルーツ 吉野煮 チンゲン菜としらすのごま和え	キャラメルポップコーン 牛乳	鶏肉 生揚げ しらす干し 牛乳	米 片栗粉 バター じゃが芋 こんにやく ポップコーン ごま	いんげん 大根 人参 レンコン チンゲン菜 きゃべつ
12	木	バターロール ポークビーンズ ツナサラダ・フルーツ	ココアちんすこう いりこ 牛乳	水煮大豆 豚肉 ツナ いりこ 牛乳	バターロール じゃが芋 小麦粉	いんげん 人参 玉葱 コーン きゃべつ 小松菜
13	金	ごはん さばの煮付け 中華和え・フルーツ	大学芋 牛乳	さば わかめ 卵 牛乳	米 片栗粉 春雨 ごま油 ごま さつま芋	生姜 小松菜 きゅうり もやし 人参
14	土	運 動 会 予 備 日				
16	月	ごはん 麻婆白菜 パンサンデー・フルーツ	ラスク 牛乳	豚肉 牛肉 みそ ちくわ 豆腐 卵 かまぼこ 牛乳	米 ごま ごま油 片栗粉 春雨 ごま油 食パン	玉葱 人参 白菜 もやし きゅうり
17	火	食パン さつま芋コロッケ 野菜スープ・フルーツ	白玉フルーツポンチ 牛乳	豚肉 牛肉 卵 ウインナー 牛乳	食パン 小麦粉 パン粉 さつま芋 じゃが芋 白玉粉	コーン 人参 玉葱 小松菜 きゃべつ パナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶
18	水	ゆかりごはん・フルーツ 凍り豆腐の炒め煮 磯香和え フルーツ	黒糖蒸しパン 牛乳	凍り豆腐 えび 昆布 しらす干し のり 牛乳 卵	米 片栗粉 ホットケーキミックス	いんげん 人参 しめじ ほうれん草 きゃべつ
19	木	バターロール・フルーツ 鮭のムニエル ひじきとレンコンのサラダ	ふかし芋 いりこ 牛乳	鮭 ツナ ひじき いりこ 牛乳	バターロール 小麦粉 マヨネーズ ごま さつま芋	レモン れんこん 人参 小松菜
20	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ジャーマンポテト・フルーツ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 卵 ウインナー 牛乳	米 じゃが芋 バター 食パン	いんげん 人参 生姜 玉葱 パセリ
21	土	かやくうどん きゃべつの甘酢和え フルーツ	お菓子 牛乳	牛肉 わかめ 卵 かまぼこ 油揚げ 牛乳	うどん	人参 玉葱 葱 きゃべつ
23	月	食パン・フルーツ 干草焼き さつま芋のポターージュ	フルーツヨーグルト	豚肉 牛肉 卵 ヨーグルト 牛乳	食パン さつま芋	干し椎茸 人参 ピーマン 玉葱 コーン パセリ パナナ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶
24	火	ごはん フルーツ 春雨と豚肉の炒め物 ほうれん草のお浸し	サーターアンダギー いりこ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 鯉節 しらす干し いりこ	米 春雨 ごま油 小麦粉	干し椎茸 チンゲン菜 きゃべつ 生姜 玉葱 人参 ほうれん草
25	水	きのこのカレー フルーツ	ケーキ 牛乳	豚肉 卵 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 バター じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 生椎茸 しめじ えのきだけ 梨
26	木	ごはん 筑前煮 もやしナムル・フルーツ	じゃこトースト 牛乳	鶏肉 うずら卵 昆布 しらす干し 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 ごま こんにやく マヨネーズ 食パン	いんげん 干し椎茸 人参 ごぼう れんこん もやし きゅうり
27	金	ごはん・フルーツ さんまのかば焼き 切干大根のゴマネーズ	お菓子 牛乳	さんま ツナ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 ごま マヨネーズ	切干大根 小松菜 人参
28	土	みそラーメン きゃべつのゆかり和え フルーツ	お菓子 牛乳	豚肉 わかめ みそ かまぼこ 牛乳	中華麺	玉葱 人参 もやし 葱 きゃべつ
30	月	ごはん・フルーツ 牛肉とごぼうの煮物 マカロニサラダ	フライドポテト いりこ 牛乳	牛肉 ツナ いりこ 青のり 牛乳	米 こんにやく マカロニ じゃが芋	いんげん ごぼう 人参 コーン きゃべつ きゅうり
31	火	食パン・フルーツ ポークチャップ きゃべつとコーンのサラダ	秋の2色蒸しパン 牛乳	豚肉 ツナ 卵 牛乳	食パン さつま芋 ホットケーキミックス	ピーマン 玉葱 人参 しめじ きゃべつ コーン かぼちゃ

※マヨネーズは、アレルギー対応のものを使用しています。

幼児遠足

誕生日会



給食だより



10月号

2017. 9. 29

さかえ保育所

爽りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

3色そろった食事をしましょう

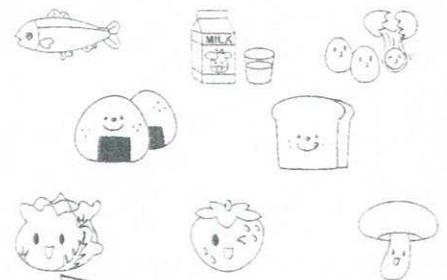
あか

き

みどり

栄養素の働きの特徴から食べ物を3つの色に分けた『3色食品群』は、簡単で理解しやすい食べ物の分類法として知られています。栄養バランスのいい食事をするための参考にしましょう。

赤	体をつくるもとになる 「どんどん成長するよ」	肉・魚・卵・牛乳 乳製品、豆など
黄	エネルギーのもとになる 「元気に遊んだり、走ったりできるよ」	米・パン・麺類・いも類 油・砂糖など
緑	体の調子が整う 「風邪を引きにくくなるよ」	野菜・果物・きのこ類 など



ゆり組は劇や歌などを通して三大栄養素について学びました。

食べ物を組み合わせて栄養効果 UP!!

一つの食べ物だけで、体に必要な栄養をすべて補うことはできません。そこで、いろいろな食べ物を組み合わせると、お互いに足りない栄養素を補うことが出来ます。また、一緒にとることでほかの栄養素の働きを助けるなどの相乗効果も期待されます。

さつまいものポタージュ



●作り方●

- ① さつまいも、玉葱を茹でる。
- ② 柔らかくなったらフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする。
- ③ 鍋に②、コーン、水を入れ、沸騰させる。
- ④ 牛乳、コンソメをいれ、沸騰直前まで火にかける。
- ⑤ 塩で味を整え、パセリを振れば出来上がり。

●材料● (4人分)

- ・さつまいも 250g
- ・玉葱 60g
- ・コーン 15g
- ・牛乳 200g
- ・水 350g
- ・コンソメ 小さじ1杯
- ・塩 適量
- ・パセリ 適量

★さつまいも★

さつまいもの栄養素は皮に多く含まれています。特に、ビタミンCやカルシウムは皮と実の間に多く含まれています。なるべく皮まで食べれる調理法で、無駄なく栄養素をとりこむことがおすすめです。