

献立表

2022/10月分

中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
3	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭の味噌マヨ焼き,大根と厚揚げの煮物,すまし汁,果物	牛乳,せんべい
4	火	お茶(牛乳),小魚	あんかけ焼きそば,小籠包,もやしとニラの和え物,手作りゼリー	牛乳,きんとんパイ
5	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,豆腐肉味噌かけ,小松菜のごま和え,具たくさん汁,果物	牛乳,ビスケット
6	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏とじゃがいもの揚げ煮,きゅうりの昆布あえ,すまし汁,果物	牛乳,せんべい
7	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,ミートボール,きのこのクリームシチュー,キャベツサラダ,ヤクルト	牛乳,紫いもチップス
8	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
10	月		スポーツの日	
11	火	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,白身魚フライ,きゅうりのツナ和え,りんごゼリー	牛乳,きな粉トースト
12	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,鶏の中華マリネ,ほうれん草ともやしのナムル,わかめスープ,果物	牛乳,せんべい
13	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ボークケチャップ,ポテトサラダ,野菜スープ,果物	牛乳,ビスケット
14	金	お茶(牛乳),小魚	【園外散歩】 おにぎり,鶏肉の唐揚げ,スマイルポテト,たこウィンナー,ブロッコリー,ポックンゼリー,味噌汁(未満児)	ジュース,おかし
15	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
17	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,鶏の香り味噌焼き,きんぴらごぼう,のっぺい汁,果物	牛乳,せんべい
18	火	お茶(牛乳),小魚	カレーうどん,春巻き,もやしのごま酢和え,型抜きチーズ	牛乳,りんごケーキ
19	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏と大根のべっこう煮,和風キャベツサラダ,みそ汁,果物	牛乳,ビスケット
20	木	お茶(牛乳),小魚	わかめごはん,鱈の磯香揚げ,白菜のお浸し,たぬき汁,果物	牛乳,お米de国産さつまいもと栗のタルト
21	金	お茶(牛乳),小魚	バーガーパン,ハンバーグ,レタスのサラダ,コーンスープ,果物	牛乳,みだらし団子(0.1歳せんべい)
22	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
24	月	お茶(牛乳),小魚	味ごはん,さばの塩焼き,三色和え,すまし汁,果物	牛乳,せんべい
25	火	お茶(牛乳),小魚	クリームスープパゲッティ,チキンナゲット,にんじんサラダ,手作りゼリー	牛乳,チーズクッキー
26	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ちくわのお好み揚げ,きゅうりの三杯酢,豚汁,果物	牛乳,ビスケット
27	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,肉じゃが,キャベツとコーンの和え物,なめこ汁,果物	牛乳,今川焼き
28	金	お茶(牛乳),小魚	パンパン,鶏肉のカレー焼き,ほうれん草のサラダ,ボークビーンズ,果物	牛乳,甘々棒
29	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
31	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,白身魚の香草パン粉焼き,かぼちゃサラダ,キャベツのみそ汁,果物	牛乳,ハロウィンカップケーキ

★今月の郷土食は甘々棒、みだらし団子です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料をのぞく）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	523	20.6	18.2	230	1.9	158	0.25	0.35	29	4.7	1.8
目標量	580	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	450	18.3	17	278	1.5	156	0.23	0.4	26	3.7	1.5
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

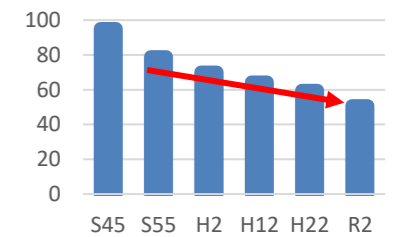
もぐもぐ通信～子どもの食メモ～ 《 ごはん食のすすめ 》

新米の美味しい季節になりました。日本人の主食としてかかせないお米ですが、国民1人当たりの米の消費量は一貫して減少傾向にあります。背景には、食の欧米化、ライフスタイルの多様化に伴い、手軽に食べることでできるパンや麺類が好まれる傾向などがあげられます。

しかし、お米にはたくさんの良いところがあります。今一度、お米の良さを見直してみましよう。



国民一人当たりの米の年間消費量 (kg)



農林水産省HPより

◆ご飯と他の主食の栄養素を比較してみました！

ご飯をつくる上で必要なのはお米と水のみ。パンや麺に比べて、脂質や塩分などが少ないのが特徴です。

3～5歳児の一食分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	鉄 mg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	食塩 g	食物繊維 g
ご飯1杯 (120g)	188	3.4	0.5	0.4	0.04	0.01	0	0.3
パン1個 (60g)	185	6.1	5.4	0.4	0.06	0.04	0.7	1.2
ゆでうどん1食 (130g)	154	4.1	0.7	0.3	0.03	0.01	0.7	0.9

◆毎日食することでいろいろな栄養素の供給源に！



食材別栄養素給与量ランキング ～公立保育園10月献立より～

給食献立で使用している食品を詳しく見ると、思わぬ栄養素をお米から摂取していることがわかります。お米をしっかり食べることで、健康的にいろいろな栄養素を摂取することができます。

〈たんぱく質〉	〈鉄〉	〈ビタミンB ₁ 〉
1位 肉類	1位 緑黄色野菜	1位 肉類
2位 牛乳	2位 大豆製品	2位 牛乳
3位 米	3位 魚介類(干物)	3位 米
4位 魚介類(生)	4位 米	4位 緑黄色野菜
5位 大豆製品	5位 肉類	5位 魚介類(生)

◆栄養のバランスが摂りやすい！

ご飯は他の料理の味の邪魔をしないので、和風だけでなく、洋風や中華風の味付け等、どんな味のおかずでもよく合います。主菜、副菜と一緒に食べることで、栄養バランスが整います。



◆よく噛んで食べることができる！

粒のまま食べるご飯は、パンや麺よりも噛む回数は自然と多くなり、脳の発育や口の周りの筋肉の発達の手助けとなります。また、たくさん噛むことで満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防止します。



◆腹持ちがよい！

粉から作られるパンや麺類よりも、粒のごはんの方が消化吸収が緩やかなため、腹持ちが良いです。

さつまいもごはん

秋を感じることでできる炊き込みご飯。ほくほくとしたさつまいもの食感や甘味のご飯とよく合う食べ飽きない味です。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

★材料★	分量
米	2合
さつまいも	小1本(160g)
塩	少々
黒ゴマ	大さじ1/2

★作り方★

- 米を研ぎ、研いだら水を何度か入れ替えて水気をきる。研いだ米を内釜に入れ2合の目盛に合わせて水をいれ、30分から1時間浸水させる。
- さつまいもは洗って、皮ごと1～1.5cm角の角切りにして水にさらす。
- 浸水が終わった①に塩を少々を加えて混ぜ溶かす。
- ③に水をきった②を上を広げて炊飯する。炊き上がった後、全体を底から混ぜ和せて黒ゴマを振って完成。