

10月

# 食育だより

9月 食育のようす

銀の鈴保育園

おなか元気体操（ぱんだ・こあら・きりん）



みそ汁作り（きりん）



お月見だんご（こあら・きりん）



## 今月の食育

（こあら・きりん）

収穫祭・新米ごはん

（ぱんだ）

ふりかけおにぎり作り

（きりん）

みそ汁作り・お米収穫

すっかり涼しくなり、実りの秋ですね。春に苗を植えたさつまいもが大きくなりました。いよいよ今月はいもほりに出かけます。たくさんとれるかな？

収穫祭ではとれたおいもを使ったクッキングでさつまいもごはん・さつまいも汁を作ります。

近隣のかたをご招待してふるまい、ふれあい遊びも予定しています。楽しみですね。





# 銀の鈴保育園

## 【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
429		
62.7	15.8	12.2
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
596		
85.1	22.7	17.4

## 【中里農園の野菜】

- ☆ きゅうり
- ☆ なす
- ☆ ピーマン

## 【今月の誕生会メニュー】

鶏肉の  
唐揚げ

日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物	蛋白質	脂質	炭水化物	蛋白質	脂質
1	月	ごはん とりにくりんごソース きりぼしだいこんに ごじる ヤクルト	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米 メーブル ヤクルト	とりにく ちくわ 大豆 牛乳 スキム 卵 油揚げ	りんご にんじん 切干大根 大根 ねぎ	429.0			583.0		
2	火	ロールパン マカロニグラタン にんじんサラダ スープ オレンジ	むぎちや こんぶごはん	パン マカロニ パン粉 じゃがいも 米	とりにく ツナ チーズ スキム 鶏ひき肉 きざみ昆布	玉ねぎ しめじ にんじん ほうれん草 トマト オレンジ	414.0			586.0		
3	水	ごはん ぶたにくとやさいのみそいため はるさめすのもの すましる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう スイートポテト	米 ごま油 春雨 ごま さつまいも バター	豚肉 厚揚げ わかめ かにかま 牛乳	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ マン なす きゅうり ねぎ えのき グレープフルーツ	441.0			606.0		
4	木	ごはん さかなのにつけ パナナ やさしいため みそしる	ぎゅうにゅう ピザトースト	米 さつまいも パン	めかじき ベーコン チーズ 牛乳	コーン 玉ねぎ しめじ もやし ピーマン にんじん なす パナナ	442.0			607.0		
5	金	たきこみごはん ちくわゆかりあげ こまつなのりあえ のっぺいしる りんご	むぎちや フルーツヨーグルト	米 てんぷら粉 里芋	油揚げ ちくわ しらす のり ヨーグルト スキム	にんじん いんげん 小松菜 大根 椎茸 大根 りんご 黄桃	414.0			562.0		
9	火	ごはん とうふハンバーグ グレープフルーツ ジャーマンポテト みそしる	やさいジュース くずもちふう	米 パン粉じゃがいも バター 片栗粉 黒砂糖	豆腐 豚肉 ベーコン	コーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん グレープフルーツ	443.0			581.0		
10	水	ごはん さけのマヨネーズ オレンジ マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにゅう かぼちゃむしパン	米 マヨネーズ マカロニ 里芋 麩	鮭 ハム 牛乳 スキム	カリフラワー ゆかり きゅうり にんじん オレンジ	417.0			567.0		
11	木	ごはん ごもくたまごやき こんぶサラダ みそしる りんご	ぎゅうにゅう シュガートースト	米 パン バター マヨネーズ	卵 椎茸 豚ひき肉 スキム 昆布 ちくわ ハム のり 牛乳	なめこ ねぎ にんじん りんご	418.0			570.0		
12	金	けんちんうどん ししやも天ぷら バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムパン	うどん 里芋 いちごジャムパン	豚肉 かまぼこ 牛乳 ししやも天ぷら のり	大根 にんじん ねぎ 椎茸 ブロッコリー パナナ	393.0			569.0		
15	月	ごはん マーボーとうふ オレンジ じゃがいもきんぴら スープ	ぎゅうにゅう やきそば	米 片栗粉 ごま油 じゃがいも 焼きそば麺	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	ねぎ 椎茸 にんじん ピーマン 玉ねぎ きゃべつ オレンジ	467.0			639.0		
16	火	ミートスパゲティ かみかみサラダ スープ パナナ	ぎゅうにゅう きなこあげパン	スパゲティ バター マヨネーズ パン	豚肉 チーズ かまぼこ ウインナー きな粉 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト パナナ セロリー ナツメグ ごぼう きゅうり 大根	432.0			629.0		
17	水	ごはん ほうれんそうキッシュ りんご ひじきいために みそしる	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 マヨネーズ 白滝 長芋 お好み焼き粉	卵 ベーコン 牛乳 ひじき 油揚げ わかめ スキム	ほうれん草 玉ねぎ にんじん 大根 きゃべつ いんげん	446.0			616.0		
18	木	ごはん さばのしおやき かき ブロッコリーおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 パン マヨネーズ	さば しらす ハム チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー なす ねぎ 柿	390.0			599.0		
19	金	ごはん とりにくからあげ グレープフルーツ さんしょくナムル みそしる	ぎゅうにゅう カントリーマアム	米 片栗粉 チョコレート ごま ごま油 麩	鶏肉 牛乳 卵 スキムミルク	ほうれん草 にんじん もやし 椎茸 グレープフルーツ ピーマン きゃべつ にんじん	484.0			630.0		
22	月	たにんどん ほうれんそうなっとうあえ みそしる りんご	ぎゅうにゅう チョコレートむしぼん	米 じゃがいも 長芋	鶏肉 卵 かまぼこ 納豆 牛乳 スキム	玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 いんげん りんご	429.0			603.0		
23	火	ロールパン チキンシチュー さつまいもりんごソース オレンジ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	パン じゃがいも さつまいも 米	鶏肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー りんご オレンジ	408.0			596.0		
24	水	ラーメン かぼちゃサラダ ジョア	麦茶 ココアプリン	デミタマ さつまいも マヨネーズ	豚肉 ウインナー ジョア スキム 牛乳	ねぎ にんじん もやし きゃべつ コーン かぼちゃ	421.0			585.0		
25	木	ごはん ぶたにくしょうがやき ちくぜんに みそしる グレープフルーツ	ぶどうゼリー	米 里芋	豚肉 がんもどき チーズ	ねぎ ブロッコリー にんじん 椎茸 ぶどうジュース いんげん ほうれん草 かぶ グレープフルーツ	427.0			587.0		
26	金	さつまいもごはん さんましおやき さつまいもしる かぼちゃパバロア	ぎゅうにゅう チーズパン	さつまいも 米 チーズパン	さんま 鶏肉 牛乳 油揚げ	にんじん 大根 ねぎ きゃべつ しめじ	476.0			663.0		
29	月	カレーライス わふうマヨネーズあえ スープ ヨーグルト	オレンジジュース フライドポテト	米 じゃがいも フライドポテト	鶏肉 ハム ベーコン ヨーグルト スキム	玉ねぎ にんじん トマト カリフラワー しめじ いんげん	458.0			625.0		
30	火	ごはん かぼちゃコロッケ チーズサラダ みそしる かき	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 じゃがいも パン粉 パン	チーズ 牛乳 豚肉 油揚げ ウインナー	かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ にんじん コーン 白菜 柿	447.0			655.0		
31	水	ごはん はっぼうさい オレンジ レバーオーロラソース スープ	ぎゅうにゅう すいとん	米 片栗粉 白玉粉 薄力粉	豚肉 むぎえび レバー かにかま 鶏肉 牛乳	きゃべつ にんじん もやし 大根 小松菜 にら たまねぎ ブロッコリー 青梗菜 オレンジ	399.0			547.0		
							57.0			17.8		
							10.2			75.9		
							25.5			14.4		

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。