

10月



食育だより



銀の鈴保育園

2020.10.1 発行

栄養士 鈴木

9月の食育の様子



中里農園の「さつまいもほり」は10月～11月を予定しています。詳細はクラスボードにてお知らせします😊

今月の食育

(ぱんだ)
ふりかけ作り



(こあら・きりん)
新米をたく・ふりかけ作り

秋の味覚を楽しみましょう



「実りの秋」といわれるように秋は新米、なす、さんま、栗、梨、きのこなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
20	火	ごはん 肉豆腐 ほうれん草納豆あえ みそ汁 パナナ	牛乳 いちごスティックケーキ	米 白滝 長芋 じゃがいも スティックケーキ	豚肉 豆腐 納豆 わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん 長ネギ ほうれん草 パナナ	414	61.4	15.7	11.8
21	水	ごはん かじき竜田揚げ みそしる ひじき煮 オレンジ	牛乳 ホットドッグ	米 白滝 パン	かじき ひじき 油揚げ 牛乳 ウインナー 鶏肉	にんじん いんげん なめこ ねぎ オレンジ きゃべつ	431	57.2	16.5	14.7
22	木	ごはん 他人煮 大根サラダ みそ汁 りんご	牛乳 あんサンド	米 パン あんこ	豚肉 卵 かまぼこ ツナ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草 かぶ りんご	444	56	16.4	16.1
23	金	ごはん 鶏肉てりやき スープ ポテトサラダ 野菜ジュース	牛乳 いちごジャムパン	米 マヨネーズ いちごジャムパン	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳	きゅうり コーン 玉ねぎ	470	63.3	18.2	14.6
26	月	ミートスパゲティ コーンサラダ グレープフルーツ	牛乳 クリームコンフェ	スパゲティ クリームコンフェ マヨネーズ	豚肉 ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ グレープフルーツ トマト コーン ブロッコリー セロリ	378	45.9	15.3	14.7
27	火	ごはん マーボー豆腐 白菜ゆかりあえ スープ 柿	牛乳 カップチーズケーキ	米 チーズケーキ	豆腐 豚肉 昆布 わかめ 牛乳	ねぎ 椎茸 白菜 にんじん ほうれん草	420	55.8	14	15.8
28	水	カレーライス 海藻サラダ オレンジ	牛乳 サンドイッチ	米 じゃがいも パン マヨネーズ	鶏肉 海藻ミックス しらす ツナ ハム チーズ	玉ねぎ にんじん トマト オレンジ	429	57.1	16.1	14.4
29	木	ごはん ホイコーロー ほうれん草のりあえ スープ りんご	牛乳 シュガーサンド	米 春雨 パン	豚肉 のり 牛乳	にんじん きゃべつ ピーマン りんご 椎茸 ほうれん草 青梗菜	388	56.7	13.8	11.5
30	金	ごはん かじき煮つけ にんじんサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 ハロウィンデザート	米 カップケーキ	かじき ツナ 油揚げ 牛乳	にんじん ほうれん草 大根 パナナ	416	57.9	15.6	13

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

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御協力をお願いします。

未満児	エネルギー	420kcal				
	炭水化物	57.2g	たんぱく質	16.0g	脂質	13.5g

10月のおやつ献立(うさぎ・ぱんだ・こあら・きりん組)

銀の鈴保育園

日	曜日	おやつ	日	曜日	おやつ
1	木	牛乳 いちごジャムパン	19	月	牛乳 ババロアシュークリーム
2	金	牛乳 いちごスティックケーキ・チーズ	20	火	牛乳 いちごスティックケーキ・チーズ
5	月	牛乳 クリームコンフェ・プルーン	21	水	牛乳 ホットドッグ
6	火	牛乳 カルピスゼリー・チーズ	22	木	牛乳 あんサンド
7	水	牛乳 サンドイッチ	23	金	牛乳 いちごジャムパン
8	木	牛乳 シュガーサンド	26	月	牛乳 クリームコンフェ・プルーン
9	金	牛乳 チーズパン	27	火	牛乳 カップチーズケーキ・せんべい
12	月	牛乳 ブルーベリータルト・チーズ	28	水	牛乳 サンドイッチ
13	火	牛乳 バナナスティックケーキ・プルーン	29	木	牛乳 シュガーサンド
14	水	牛乳 メープルサンド	30	金	牛乳 ハロウィンデザート・チーズ
15	木	牛乳 メロンパン			
16	金	牛乳 ジャムサンド			