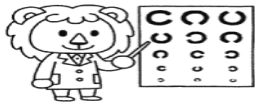




10月給食だよ!

令和2年9月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

ここちよい風が吹きぬけ、園の周りの木々も衣替えをはじめた今日この頃。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」など、いろいろな秋がありますが、「実りの秋」ともいわれ、この季節にはおいしい食べ物がたくさんあります。給食やお家で秋の味覚を探してみましょう。気温の高い夏は体温を維持するために多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬にむけて体にエネルギーを貯えておけるように、秋に食欲が増すのです。



10月10日は目の愛護デー



食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれています。

- ビタミンA・・・にんじん かぼちゃ 卵 鶏肉 豚肉 などは乾燥を防ぎ、目の働きをよくします
- ビタミンB・・・豚肉 麦 目の神経の働きを正しくします
- ビタミンC・・・緑黄食野菜の小松菜 にんじん さつまいも かきなどの果物は目の毛細血管を強くします。

しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べることではなく、毎日バランスのとれた食生活をすることです。また、日頃から本を読んだりゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう

離乳食

誕生会 10月23日(金)

- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・サラダ
- ・味噌汁
- ・ご飯
- ・果物

- 月 野菜粥 りんごの甘煮
あんかけ丼 スープ
- 火 煮魚 野菜の煮物 白粥
豆腐のおやき 煮びたし 白粥
- 水 豆腐と野菜のうま煮 おかか和え風 白粥
ツナシチュー さつまいもの甘煮 白粥
- 木 野菜おやき かぼちゃスープ 白粥
野菜のうま煮 清汁 白粥
- 金 さつまいもシチュー 野菜の炒め煮 白粥
煮魚 野菜の和風煮 白粥
- 土 野菜おじや
野菜粥



☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》											
区 分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	カルシウ ム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳 児	基準量 給与量	487 504	18.3 19.8	13.6 15.2	200 284	2.3 2.1	200 120	0.25 0.28	0.28 0.47	18 17	1.5未満 1.5
幼 児	基準量 給与量	559 554	21.0 21.3	15.5 17.5	260 221	2.3 2.1	200 143	0.32 0.32	0.36 0.44	18 21	1.8未満 1.7



幼児食予定献立表



10月	曜日	昼食	おやつ	あか ちやにくとせむ	せ おつやちからにせむ	みどり ちやうしきとどのえる	ちやうみりやう
1	29 土	焼きそば 中華風コーンスープ 果物	お菓子	豚肉 卵	中華麺 なたね油 片栗粉	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ コーンクリーム パセリ	鶏がら 塩 焼きそばソース パセリ
運動会							
3	17 31 土	きのこカレー 果物	パンフキンスイート トポテト ミルク	牛肉 豆乳 スキムミルク	米 じゃがいも 砂糖 バター なたね油	にんじん しめじ エリンギ しいたけ 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ	カレールー
4	18 火	秋鮭の生巻焼き 高野豆腐と採えびの卵とし 味噌汁 栗ご飯	ビーフン	鮭 高野豆腐 卵 採えび 豚肉 味噌	米 砂糖 なたね油 ごま油	しょうが 里芋 大根 ごぼう にんじん おぎ ニら おぎ しいたけ 玉ねぎ いんげん	みりん しょうゆ 昆布だし 鶏がら
5	19 水	ポークビーンズ サラダ スープ 白飯	にんじんケーキ ミルク	豚肉 大豆水巻 卵 スキムミルク	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 バター なたね油	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ パプリカ かぶ エリンギ 小松菜 コーン	コンソメ 塩 酢 しょうゆ ケチャップ
6	20 木	千草焼き 切干し大根の煮物 すまし汁 白飯	芋ようかん ミルク	卵 スキムミルク ひじき 薄揚げ 豆腐	米 なたね油 寒天 さつまいも 砂糖 こんにゃく む	にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ 切干し大根 しめじ グリンピース みつば	昆布だし しょうゆ みりん
7	金	からあげ 春雨サラダ スープ 白飯	ピザトースト ミルク	鶏肉 わかめ スキムミルク	米 春雨 チーズ なたね油 食パン	にんにく しょうが 千層菜 にんじん しいたけ ニら コーン しいたけ しめじ エリンギ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酢 鶏がら ケチャップ
8	21 土	れんこんバーグ 大根サラダ 味噌汁 さつまいもご飯 果物	ピザトースト ミルク	鶏ミンチ 味噌 スキムミルク 薄揚げ のり 卵 豆腐	米 さつまいも 黒ゴマ なたね油 砂糖 パン粉 片栗粉 こんにゃく チーズ 食パン	れんこん ごぼう 大根 水菜 にんじん かぶ おぎ 玉ねぎ 白菜 しめじ しいたけ エリンギ	酢 しょうゆ 昆布だし ケチャップ
8	22 土	ピラフ スープ 果物	お菓子	エビ	米 バター じゃがいも	にんじん ピーマン 玉ねぎ パセリ ごぼう キャベツ マッシュルーム	塩 コンソメ
10月 体育の日							
11	24 月	どろろ丼 味噌汁 果物	輪辺団子 ミルク	鶏ミンチ 卵 豆腐 味噌 青のり スキムミルク のり	米 さつまいも なたね油 砂糖 白玉粉	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しめじ ごぼう おぎ	しょうゆ みりん 昆布だし
11	25 火	豚肉の味噌漬け焼き お浸し すまし汁 ご飯	ブルーベリー クッキー ミルク	豚肉 味噌 卵 かつお節 わかめ スキムミルク	米 砂糖 薄力粉 バター	小松菜 にんじん しいたけ 大根 みつば しょうが ブルーベリージャム	しょうゆ 昆布だし
12	26 水	たらこのチーズ焼き 洋風煮びたし スープ 白飯	おにぎり	たら ベーコン	米 さつまいも ごま チーズ	パセリ エリンギ トマト コーン かぶ かぶの葉 しめじ レタス 玉ねぎ	しょうゆ みりん 塩 コンソメ
13	27 木	すき焼き風煮 酢の物 ゆで卵 白飯	かぼちゃケーキ ミルク	牛肉 豆腐 卵 カニカマ わかめ スキムミルク	米 む したらき なたね油 砂糖 薄力粉 バター	玉ねぎ にんじん はくさい えのき しいたけ 長ネギ もやし じゃがいも かぼちゃ	昆布だし しょうゆ みりん 酢 塩
14	28 金	里芋コロッケ コールスロー スープ 白飯	りんごゼリー ミルク	豚ミンチ 牛ミンチ 卵 スキムミルク ひよこ豆	米 里芋 じゃがいも 薄力粉 パン粉 なたね油 マヨネーズ 砂糖 寒天	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン りんご ほうれん草 しめじ	塩 コンソメ

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミ				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	490	19.0	13.0	225	2.2	200	0.25	0.29	17	1.5未満
	給与量	539	20.4	13.3	282	2.8	166	0.30	0.46	22	1.5
幼児	基準量	580	21.0	15.0	260	2.5	225	0.31	0.35	20	1.8未満
	給与量	599	22.2	14.8	251	2.3	199	0.33	0.46	27	1.7

