

給食だより

今江こども園

おおきくなあれ

令和5年. 10月

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

秋の味覚

きのこ

しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけ…まつたけ！
今は菌床栽培により安定的に生産され通年出回っていますが、本来の旬は秋です。

りんご

今の季節はたくさんの種類のりんごが出回っています。
大きさ、皮の色、香り、味の違いを楽しめます。

さつまいも

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素が働き、でんぷんが糖に分解されて甘さが増します◎

かき

酢の物やサラダ、白和えなどの料理に使用すると一味違った美味しさを味わえます。

鮭

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているのが特徴です。きのこと一緒にバターでホイル焼きや、フライやムニエル、みりん漬け焼きにしてくださいませ。

新米のおいしい季節です！

新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。

ごはんの栄養

ごはんには、体を動かすためのエネルギー源として欠かせないたんぱく質が豊富です。その他にもたんぱく質や無機質などがバランスよく含まれています。

ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よく噛んで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のだんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよく摂ることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないため、ヘルシーです。
(おかずの塩分には注意が必要です。)

○

日	曜	10月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
2	月	カレーシチュー、ドレッシングサラダ、トマト	牛乳 せんべい	カレーライス 牛乳、チーズ
3	火	豚肉のしょうが焼き、コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	ごはん 牛乳、ボーロ
4	水	手作りさつま揚げ、ひじきときゅうりの和え物 けんちん汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、バナナ
5	木	チキンポトフ、小松トマトの梅スパサラダ チーズ	ジョア クラッカー	パン 牛乳、ウエハース
6	金	ポークビーンズ、ブロッコリーと卵のサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、せんべい
7	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、クラッカー
9	月	スポーツの日		
10	火	マーボー豆腐、蒸しシューマイ ほうれん草ナムル	牛乳 バームクーヘン	ごはん ヨーグルト
11	水	豚肉と大豆の磯煮、ごま酢あえ、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、せんべい
12	木	チキンカツ、大根サラダ、味噌汁	牛乳 マカロニきなこ	わかめごはん 牛乳、チーズ
13	金	魚の塩焼き、キャベツのサラダ、豆腐スープ	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、ボーロ
14	土	卵うどん、ヨーグルト		牛乳、ビスケット
16	月	ビーフシチュー、わかめフレンチ、トマト	牛乳 肉まん	パン 牛乳、チーズ
17	火	魚のかば焼き、切干大根のごま酢あえ、味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、りんご
18	水	江戸っ子煮、ツナサラダ、チーズ	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、ウエハース
19	木	五目ごはん、鶏の立田揚げ、春雨サラダ すまし汁	牛乳 ケーキ	五目ごはん 牛乳、ボーロ
20	金	カレー肉じゃが、バナナ じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ビスケット
21	土	パン、牛乳、チーズ		ヨーグルト
23	月	タンドリーチキン、マカロニサラダ、味噌汁	牛乳 ビスケット	ごはん ヨーグルト
24	火	さつまいもと青菜のクリーム煮、ひじきサラダ トマト	牛乳 アメリカンボール	パン 牛乳、せんべい
25	水	大豆ハンバーグ、マセドアンサラダ わかめスープ	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、バナナ
26	木	魚の味噌煮、納豆和え、のっぺい汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ビスケット
27	金	岩石揚げ、ちりじゃこサラダ、豚汁	牛乳 メープルマフィン	ごはん 牛乳、ボーロ
28	土	味噌ラーメン、ヨーグルト		牛乳、クラッカー
30	月	筑前煮、バンサンスー、トマト	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 牛乳、ウエハース
31	火	カレーうどん、トマトとわかめのサラダ	ジョア せんべい	パン 牛乳、焼き芋

★

★

今江こども園の給食目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	376kcal	20.5g	15.0g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	544kcal	21.7g	17.6g	1.5g

※31日(火)に青・緑・黄組は焼き芋を午前中に食べます。主食のごはんの量を調節して下さい。小さめのおにぎりが食べやすいと思います。