

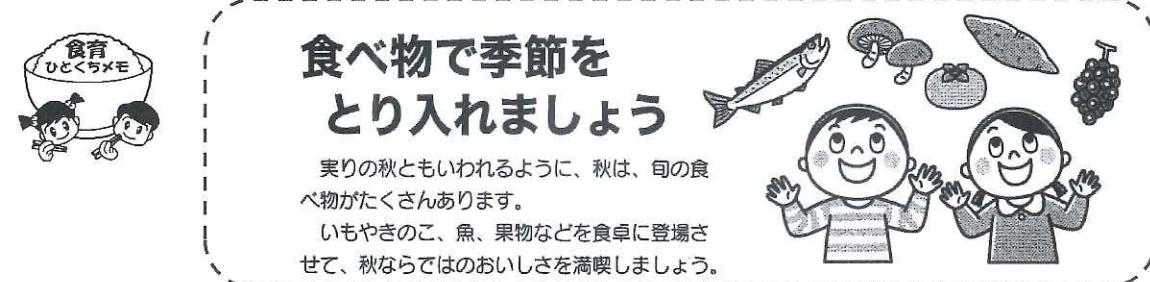
10月給食だより

2017.10
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん	きゅうしょく	おやつ					
		みまんじょやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)	おやつ	
2	げつ	ぎゅうにゅうマリー	ごはん	キャロットオムレツごまあえ ワンタンスープ	たまご ぶたにく	すりこま ワンタン	にんじん バセリ ほうれんそう きりほしたいこん たまねぎ ねぎ	ぎゅうにゅう ふかしいも もやし	
3	か	ぎゅうにゅうはかうけ	ごはん	きのこカレー ふくじんづけ だいすサラダ	ぶたにく ハム	たいす じがいも	たまねぎ にんじん えのき コーン	グリンピース きゅうり ミルク ハッピーターン	
4	すい	ぎゅうにゅうバナナ	パン	コーンラーメン にくだんご おかかあえ	ぶたにく うすあげ	にくたんご かつおぶし	ちゅうかめん キャベツ だけのこ こまつな	もやし にんじん コーン ねぎ	
5	もく	ぎゅうにゅうビスコ	ごはん	とりにくのバーベキューソース ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく ちくわ	ハム	じゃがいも りんご たまねぎ	きゅうり マカロニあべかわ	
6	きん	ぎゅうにゅうあまからせんべい	ごはん	おでん なっとうあえ トマト	さつまあげ だしこんぶ	たまご かつおぶし なっとう	こんにゃく さといも	だいこん きりほしたいこん トマト	ほうれんそう オレンジ
.	ど		パン	ぎゅうにゅうソーセージ	パン	パン		おちゃ ドーナツ	
10	か	ぎゅうにゅうブリッツ	ごはん	すりみあげ プロッコリー トマト みそしる	すりみ ひじき にぼし	とうふ たまご	かたくりこ にんじん ねぎ こまつな	ごぼう プロッコリー トマト えのき	ミルク タルト
11	すい	ぎゅうにゅうルーベラ	ごはん	さかなのたれづけ ひじきに やさいじる	さかな さつまあげ	ひじき にぼし	こむぎこ かたくりこ さといも	にんじん ねぎ いんげん だいこん	ぎゅうにゅう さつまいも むしばん
12	もく	ぎゅうにゅうオレンジ	ごはん	ぐいりたまごやき ちゅうかサラダ やさいスープ	たまご さくらえび ベーコン	しらす ハム	じゃがいも もやし たまねぎ	きゅうり キャベツ バセリ	ココアミルク チーズおかき
13	きん	ぎゅうにゅうボーロ	パン	にくうどん ゆかりあえ シューまい	ぶたにく だしこんぶ	かまぼこ かつおぶし シューまい	うどん にんじん ねぎ ゆかりこ	たまねぎ しめたけ キャベツ	ぎゅうにゅう かき
14	ど		パン	ぎゅうにゅうソーセージ	パン	パン		おちゃ クッキー	
16	げつ	ぎゅうにゅうフレンチパイ	パン	やきそば プロッコリー わかめスープ	ぶたにく とうふ	わかめ	やきそばめん ふ	キャベツ ビーマン えのき	ヨーグルト ヨバタバタやき
17	か	ぎゅうにゅうハーベスト	ごはん	カップエッグ かぶのおひたし ぐだくさんじる	たまご ぶたにく	ベーコン うすあげ	さといも	コーン たまねぎ	かぶ しめじ にんじん ねぎ
18	すい	ぎゅうにゅうカルシウムせんべい	ごはん	にくじやが かきなます トマト	ぶたにく		じゃがいも つきこん	たまねぎ だいこん トマト	にんじん かき いんげん きゅうり
19	もく	とうにゅうオレンジ	ごはん	さかなのたつあげ さつまいもサラダ はるさめスープ	さかな		かたくりこ さつまいも はるさめ	りんご レーズン にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ
20	きん	ぎゅうにゅうしろいふうせん	ごはん	ごもくいたず トマト みそしる	ちくわ とろにく にぼし	たいす わかめ	こんにゃく じゃがいも	にんじん ねぎ しめじ ほうれんそう	トマト ぎゅうにゅう バナナ
21	ど		パン	ぎゅうにゅうソーセージ	パン	パン		おちゃ クラッカー	
23	げつ	ぎゅうにゅうおかき	ごはん	さかなのムニエル かぼちゃのあまに スティックきゅうり みそしる	さかな にぼし	とうふ	こむぎこ バター	かぼちゃ にんじん きゅうり えのき	ココアミルク ピスケット
24	か	ぎゅうにゅうウエハス	ごはん	スクランブルエッグ スティックきゅうり スマールパイン かみなりじる	たまご チーズ	ベーコン とうふ	ごまあぶら	たまねぎ スマールパイン	にんじん しあわせ きゅうり ごぼう
25	すい	ぎゅうにゅうぶちせんべい	ごはん	きのこほん とりにくからあげ コーンいりおひたし すまじり	とりにく たまご わかめ	だしこんぶ とうふ	かたくりこ ふ	しめじ にんじん コーン ねぎ	しいたけ こまつな ねぎ えのき キャベツ やさいジュース ケーキ

ひ	ようび	3さいみまん	きゅうしょく	おやつ				
		みまんじょやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ちょうしをととのえる(みどり)	おやつ
26	もく	ぎゅうにゅうクラッカー	パン	スープスパゲティ ポイルウインナードレッシングサラダ	とりにく ベーコン	スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ わかれ	ミルク オレンジ
27	きん	ぎゅうにゅうりんご						ぎゅうにゅう ひじきスティック
28	ど		パン	パン	パン	パン	パン	おちゃ ピスケット
30	げつ	ぎゅうにゅうクッキー	ごはん	やきざかな 心チャンブルー みそしる チーズ	さかな うすあげ	たまご にぼし	心	キャベツ はくさい たまねぎ もやし しめじ
31	か	ぎゅうにゅうおっとと	ごはん	とりのささみのかレーあげ きりほしたいこんのこまだき みそしる プロッコリー	ささみ わかれ	うすあげ とうふ	こむぎこ いりごま	プロッコリー きりほしたいこん にんじん たまねぎ ぎゅうにゅう りんご

※各保育所（園）の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



食べ物で季節を とり入れましょう

実りの秋ともいわれるよう、秋は、旬の食
べ物がたくさんあります。
いもやきのこ、魚、果物などを食卓に登場さ
せて、秋ならではのおいしさを満喫しましょう。

知っていますか？ 保存方法

さつまいも

さつまいもは、寒さに弱いので新聞紙など
に包んで冷暗所に置いておきましょう。冷蔵
したり、ポリ袋などで密閉したりすると傷み
やすくなります。また、使いかけは、ラップ
フィルムで包んでから冷蔵庫の野菜室に入れ
ましょう。冷凍する時は、切ってゆでて
からつぶして、保
存袋に入れたもの
にしましょう。



じゃがいも

じゃがいもは、温度が高いとしなびやすく、
光に当たると緑色になったり、芽が出やすくなったりします。新聞紙で包むか紙袋に入れ
て、冷暗所に置きましょう。暑い時期は、ポ
リ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れま
しょう。また使いかけは、ラップフィルムをして冷蔵
庫の野菜室に入れ
ます。じゃがいも
は冷凍すると食感
が変わるので、冷
凍には向きません。



減塩で、健全な味覚や嗜好をはぐくむ

幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣に大
きな影響を与えます。
乳幼児期の栄養が、年を経て、成人になってからの肥満や糖
尿病、高血圧や循環器疾患等と関連があることが、最近多く
報告されてきています。
子どもの将来の健康のためにも、幼児期の食事は薄味を基本
に、健全な味覚や嗜好をはぐくんでいくことが大切です。ご
家庭全体でも薄味を心掛けましょう。



おいしく薄味のポイント

●香りを活用

ごまや生姜、青じそなどの香りを活用することで、薄味でも美味
しく食べることができます

●酸味を活用

料理にレモンや酢を使うと、食塩量を減らしてもおいしくたべる
ことができます

●スパイスを活用

カレー粉などのスパイスを効かすと、料理のアクセントになります