

10月給食だよ

2018.10
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	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ない		よう		おやつ			
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
1	げつ	ぎゅうにゅう あおのりかきもち	ごはん	ごもくだいす やきめいりぎょうざ みそしる	とりにく ちくわ にぼし	だいす ぎょうざ	こんにやく さといも	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	はくさい しめじ	ココアミルク ひじきスティック
2	か	ぎゅうにゅう ほしたべよ	パン	コーンラーメン スモールパン しらすあえ	ぶたにく しらす	ちゅうかめん ごま	キャベツ メンマ パンかん	もやし にんじん ほうれんそう	コーン ねぎ	オレンジジュース まるぼうろ	
3	すい	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	とりにくのパーベキューソース ポテトサラダ コンソメスープ	とりにく ハム	ツナ ちくわ	じゃがいも	りんご たまねぎ	にんじん ごまつな	きゅうり	ミルク ロールカステラ
4	もく	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	チーズオムレツ ごまあえ みそしる	たまご わかめ	チーズ にぼし	ごま	たまねぎ ごまつな ねぎ	パセリ にんじん	キャベツ だいこん	ぎゅうにゅう だいがくポテト
5	きん	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	すりみあげ 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 しめじ	ごぼう トマト えのき	コーン たまねぎ しいたけ	ミルク てつりクッキー
6	ど	うどんどうかい									
9	か	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さんまのにつけ ひじきに いなかに トマト	さんま さつまあげ とうふ	ひじき とりにく にぼし	にんじん ごぼう	いんげん かぼちゃ	トマト ねぎ		まめびよ ムーンライト
10	すい	ぎゅうにゅう プチウエハス		えんそく							ぎゅうにゅう せんべい
11	もく	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	ちくせんに なつとうあえ トマト	とりにく なつとう	さつまあげ	さといも	ごぼう いんげん トマト	にんじん ほうれんそう	れんこん きりほしだいこん	ぎゅうにゅう かき
12	きん	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	にくうどん きりほしあえ シューマイ	ぶたにく だしこんぶ シューマイ	かまぼこ かつおぶし	うどん	にんじん ねぎ きりほしだいこん	たまねぎ しいたけ	しめじ ほうれんそう	ぎゅうにゅう りんご
13	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
15	げつ	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	カップエッグ マカロニサラダ みそしる	たまご あつあげ	ベーコン にぼし	マカロニ	コーン かぼちゃ	にんじん ねぎ	きゅうり	ココアミルク バナナ
16	か	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	りんごカレー ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ りんご ももかん	にんじん ぶくじんづけ バナナ	グリーンピース みかんかん パンかん	ヨーグルト ハム てつりウエハス
17	すい	ぎゅうにゅう おととと	ごはん	すきやきふう だいこんサラダ トマト	ぶたにく しらす	とうふ	じゃがいも つきこん	ごぼう ねぎ トマト	にんじん だいこん	はくさい きゅうり	ミルク オールレーズン
18	もく	ぎゅうにゅう ももかん	パン	ツナスパゲティー ブロッコリー コーンクリームスープ	ツナ ぎゅうにゅう	ベーコン	スパゲティー	たまねぎ ピーマン パセリ	にんじん ブロッコリー	しめじ コーン	おちゃ しんまいおにぎり
19	きん	とうにゅう おかき	ごはん	さかなのたつたあげ かきなます きのこのみそしる	さかな にぼし	とうふ	かたくりこ	だいこん にんじん	かき しめじ	えのき たまねぎ	まめびよ こめコタルト
20	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
22	げつ	ぎゅうにゅう ぶちせんべい	ごはん	さつまいもごはん エビフライ ポイルキャベツ バナナ すましじる	えび だしこんぶ かつおぶし	たまご とうふ	さつまいも ごま こむぎこ パンこ	キャベツ えのきだけ	バナナ	にんじん	やさいジュース ケーキ
23	か	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	ぶたにく	とうふ	やきそばめん	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロッコリー えのき	もやし チンゲンサイ	ミルク おとうりりんどう
24	すい	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	やきざかな らチャンプルー みそしる チーズ	さかな うすあげ チーズ	たまご にぼし	ぶ	キャベツ はくさい	にんじん たまねぎ	もやし しめじ	ココアミルク あおのりかきもち

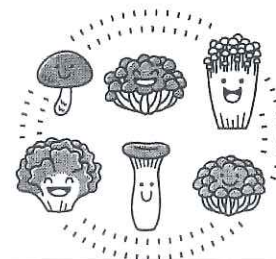
ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	ない		よう		おやつ			
				からだをつくる(あか)		ちからのもと(き)		ちようしをととのえる(みどり)			
25	もく	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	いりどうふ トマト さつまじる	とうふ たまご あつあげ	とりにく ぶたにく	しらだき さつまいも	しいたけ グリーンピース はくさい	にんじん トマト ねぎ	たまねぎ だいこん	ぎゅうにゅう てづくりプリン
26	きん	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	スクランブルエッグ ブロッコリー トマト かみなりじる	たまご チーズ にぼし	ベーコン とうふ	ごまあぶら	たまねぎ グリーンピース しいたけ	にんじん ブロッコリー ねぎ	コーン トマト ごぼう	ぎゅうにゅう オレンジ
27	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
29	げつ	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	おでん はるさめサラダ トマト	さつまあげ だしこんぶ	たまご かつおぶし	こんにやく さといも はるさめ	だいこん みかんかん	にんじん レーズン	きゅうり トマト	ぎゅうにゅう ふかしいも
30	か	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	たまごとじうどん あおのりピーナツあえ ポイルワインナー	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ ウインナー	うどん	ねぎ もやし	たまねぎ にんじん	ごまつな	ぎゅうにゅう カルシウムあられ
31	すい	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	ハンバーグ こぶきいも ブロッコリー かぼちゃのクリームに	あいびきにく とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ	にんじん			ミルク ハロウィンデザート

※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。



いろいろなきのこを 食べましょう

多くのきのこは、秋ごろが旬ですが、今は栽培技術もすすみ、1年中出回っていますね。きのこは手軽で使いやすい食品のひとつなので、ぜひ食卓に登場させましょう。



きのこの栄養は？

きのこは、ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほか、ビタミンB1、ビタミンB2などが、多く含まれています。

また、低エネルギーで、食物繊維が豊富です。腸内環境を整え、便秘の解消に役立ちます。

いろいろな料理で 関心を向けましょう！

きのこは、煮物やシチュー、グラタン、炊き込みごはん、みそ汁など、いろいろな料理に使えます。

「料理の中にどんなきのこが入っているかな？」とか、「きのこはおなかの中をお掃除してくれるよ」などと、子どもに問いかけ、食材に関心を向けさせましょう。

簡単なお手伝いを させてみましょう！

子どもたちが自ら調理して食べる体験は、子どもたちの食欲や主体性を育むことにつながります。安全面や衛生面に配慮しながら、子どもたちが出来ることを増やせるように、興味や関心に応じてチャレンジさせてみましょう。

例えばマイタケをほくしてもらったり、ハサミが使えるなら、ほくしたしめじの石づきをキッチンばさみで切ってもらったり、出来たらたくさんほめてあげましょう。



きのこの冷凍保存

忙しい時に便利な使い方として、冷凍保存があります。

きのこは冷凍すると、うまみのもとであるグアニル酸やアスパラギン酸などの成分が増えます。

冷凍する時は、根本を除いて切ったり、ほくしたりして1回分ずつラップで包み、保存袋に入れましょう。調理する時は、凍ったまま加熱することができます。

