



# 10月 給食だより

2021.10  
滑川市保育所給食献立作成会  
滑川市教育委員会子ども課

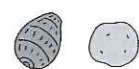
★滑川市公式キッチン (cookpad) は、随時更新中です! →



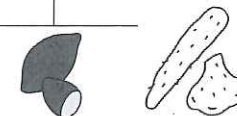
※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう		ちようしをととのえる(みどり)			
1	きん	ぎゅうにゅう えびまんげつ	ごはん	カレーライス ぶくじんづけ フルーツサラダ ブロッコリー	ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー ももかん	にんじん ぶくじんづけ みかんかん バナナ	グリーンピース	ミルク ばかうけ	
2	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	
4	げつ	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さかなのパンこやき キャベツとしめじのこまあえ かみなりじる	さかな とうふ	こなチーズ にぼし	パンこ ごま さといも	パセリ にんじん ごぼう	キャベツ しいたけ ねぎ	ぎゅうにゅう オレンジ	
5	か	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ツナスパゲティー ブロッコリーとハムのあえもの コーンクリームスープ	ツナ ぎゅうにゅう	ハム	スパゲティー	たまねぎ ピーマン コーン	にんじん ブロッコリー パセリ	しめじ もやし	まめびよ おかき
6	すい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ずりみあげ トマト みそじる	ずりみ ひじき にぼし	とうふ たまご	かたくりこ じゃがいも	にんじん ごぼう トマト たまねぎ	コーン えのきだけ	ぎゅうにゅう クッキー	
7	もく	ぎゅうにゅう チーズおかき	ごはん	ぶたにくりんご おひたし すましじる	ぶたにく わかめ かつおぶし	ちくわ だしこんぶ	ぶ	たまねぎ もやし だいこん	ねぎ キャベツ えのきだけ	りんご にんじん	ぎゅうにゅう きなこおしぼん
8	きん	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	こうやどろろのたまごとし なっとうあえ バナナ	こうやどろろ たまご かつおぶし	とりにく だしこんぶ なっとう	じゃがいも	にんじん しいたけ	たまねぎ バナナ	えのきだけ ほうれんそう	ヨーグルト あじつこざかな
9	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	
11	げつ	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	いりとうふ トマト さつまじる	とうふ たまご だしこんぶ	とりひきにく ぶたにく	しらたき 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	りんごジュース へムてつり ウエハス
12	か	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	かにたま あおなともやしのナムル とうにゅうかぼちゃスープ	たまご とうにゅう	かにみすに とうにゅう	かたくりこ ごま ごまあぶら バター	ねぎ コーン もやし	しいたけ グリーンピース たまねぎ	にんじん こまつな かぼちゃ	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう
13	すい	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	さばのみせに はるさめサラダ みそじる	さんま にぼし	とうふ	はるさめ ごまあぶら	きゅうり ねぎ あおな	みかんかん コーン	にんじん えのきだけ	ぎゅうにゅう とんがりコーン
14	もく	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	きつねうどん きりぼしあえ シューマイ	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ シューマイ	うどん	ねぎ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん	ほうれんそう	ぎゅうにゅう りんご
15	きん	ぎゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	さかなのフライタルソース ポイルキャベツ トマト みそじる	さかな わかめ	たまご にぼし	こむぎこ パンこ	らっきょう トマト しめじ	パセリ もやし たまねぎ	キャベツ にんじん	ミルク ビスコ
16	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	
18	げつ	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	すきやきふう にかきなます トマト	ぶたにく 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 かき	ミルク ゆきのやど	
アレルギーフリー のひ											
19	か	とうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのたつあげ フレンチサラダ すましじる	さかな とうふ かつおぶし	しらすぼし だしこんぶ	かたくりこ	キャベツ えのきだけ	にんじん しめじ	きゅうり たまねぎ	とうにゅう こめタルト
20	すい	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 みそじる	たまご チーズ にぼし	とりひきにく うすあげ	いりごま	たまねぎ こまつな しいたけ	パセリ にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	ミルク バナナ
21	もく	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	やきそば ブロッコリー わかめスープ	ぶたにく とうふ	わかめ	やきそばめん	キャベツ ピーマン えのきだけ	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ	おちゃ しんまいおにぎり
22	きん	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	ちくせんに はりはりあえ やきぎょうざ トマト	とりにく ぎょうざ	さつまあげ	さといも	ごぼう いんげん キャベツ	にんじん こまつな トマト	れんこん きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう かき
23	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		ないよう		ちようしをととのえる(みどり)			
25	げつ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	さつまいもごはん さかなのいそべあげ ポイルキャベツ トマト すましじる	さかな だしこんぶ とうふ	たまご あおのり いりごま こむぎこ ぶ	さつまいも キャベツ えのきだけ	キャベツ トマト ねぎ	やさいジュース ケーキ		
26	か	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	おでん れんこんのカレーいため トマト	さつまいも だしこんぶ ウインナー	たまご かつおぶし さといも	こんにゃく さといも	だいこん ピーマン コーン	にんじん れんこん トマト	ココアミルク ホームパイ	
27	すい	ぎゅうにゅう はいがスティック	ごはん	やきざかな ふチャンプルー とうにゅうみそなべ	さかな あつあげ とうにゅう	たまご	ぶ	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん はくさい しめじ	もやし ねぎ しょうが	ぎゅうにゅう ふかしいも
28	もく	ぎゅうにゅう こつぷっこ	パン	コーンラーメン スモールパイン しらすあえ	ぶたにく しらすぼし	ちゅうかめん		キャベツ だけのこ スモールパイン	もやし にんじん ねぎ	コーン	ココアミルク ぼたぼたやき
29	きん	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	にくだんごのあまからに トマト ハロウィンスープ	にくだんご とりひきにく	ベーコン マカロニ	かたくりこ	ブロッコリー たまねぎ	コーン にんじん	かぼちゃ グリーンピース	ぎゅうにゅう かぼちゃプリン
30	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし	



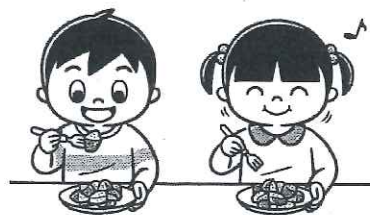
## 身近な食品 いも について



いもは、植物の根や茎などが栄養を蓄えてふくらんだものです。保存に適し、いろいろな料理に利用できま

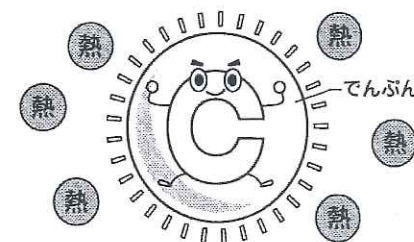
### ●いもはおやつにもぴったり!

子どもは、小さい体ですが、多くのエネルギーや栄養素が必要です。しかし、消化器官が未熟で、胃の容量も少なく、3回の食事では必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、おやつを食事の一部と考えて食品を選びます。いもは、エネルギーのもとになる糖質や食物繊維などが多いので、おやつにもぴったりです!



### ●守られて強い! いものビタミンC

さつまいもやじゃがいもは、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用があり、積極的にとりたい栄養素ですが、熱に弱く壊れやすいのが特徴です。しかし、**さつまいもやじゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているので、熱に強く、効果的にとることができます。**



### ~手作りおやつ~ さつまいもようかん (12cm×12cmバット)

【材料】 さつまいも 250g  
粉かんでん 2g  
水 1/2カップ  
砂糖 大さじ2

#### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、ゆでて熱いうちに裏ごしてペースト状にする。
- ② 鍋に水と粉かんでんを入れて、かき混ぜながら沸騰後1~2分加熱し、砂糖を加えて煮溶かす。
- ③ ①に②を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、バットに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 好みの型で型抜きする。

