１０月給食だより

2019.10
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

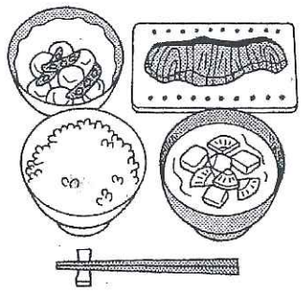
ひ	ようび	3さいみまん みまんじおやつ	3さいみまん しゅしょく	きゅうしょく こんだてめい	きゅうしょく ないよう からだをつくる（あか）	きゅうしょく ないよう ちからのもと（き）	きゅうしょく ないよう ちょうしをととのえる（みどり）	おやつ
1	か	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	ごはん	ごもくだいず ボイルウインナー みそしる	ちくわ とりにく にぼし だいず ウインナー だしこんぶ	こんにゃく さといも	にんじん はくさい しめじ ごぼう ねぎ いんげん たまねぎ	ぎゅうにゅう だいがくポテト
2	すい	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	にくうどん きりぼしあえ シューマイ	ぶたにく 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 きりぼしだいこん たまねぎ しいたけ ほうれんそう しめじ	ぎゅうにゅう りんご
3	もく	ぎゅうにゅう ハッピーターン	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 ツナ	じゃがいも	りんご コーン えのき にんじん たまねぎ きゅうり こまつな	ミルク ほしたべよ
4	きん	ぎゅうにゅう かきもち	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 こまつな ねぎ にんじん キャベツ だいこん	ミルク ひじきスティック
5	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
7	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	すきやきふうに 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 こんにゃく	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
8	か	ぎゅうにゅう カルシウム せんべい	園外保育					まめぴよ ぽたぽたやき
9	すい	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 にんじんあまに かみなりじる	たまご とうふ ベーコン	ごまあぶら	たまねぎ グリンピース ねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう コーン しいたけ	ぎゅうにゅう オレンジ
10	もく	ぎゅうにゅう しろいふうせん	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	ちゅうかめん ごま	キャベツ たけのこ パインかん もやし にんじん ほうれんそう コーン ねぎ	ミルク てついりクッキー
11	きん	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	ちくぜんに なっとう トマト	とりにく なっとう 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 きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう ポパイケーキ
12	と		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
15	か	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	りんごカレー ふくじんづけ 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 ふくじんづけ バナナ グリンピース みかんかん パインかん	ジョア まるぼうろ
16	すい	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	いりどうふ 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
17	もく	ぎゅうにゅう ボーロ	ごはん	カップエッグ マカロニサラダ みそしる	たまご うすあげ ベーコン にぼし	マカロニ	コーン かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり	ココアミルク バナナ
		アレルギーフリー　のひ						
18	きん	とうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのたつたあげ かきなます すましじる	さかな だしこんぶ とうふ かつおぶし	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	まめぴよ こめこタルト
19	と		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
21	げつ	ぎゅうにゅう てついりクッキー	ごはん	やきざかな ふチャンプルー みそしる チーズ	さかな うすあげ チーズキッス たまご にぼし	ふ	キャベツ はくさい にんじん たまねぎ もやし しめじ	ぎゅうにゅう ふかしいも
23	すい	ぎゅうにゅう ばりんこ	ごはん	さつまいもごはん エビフライ ボイルキャベツ トマト　すましじる	エビ 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　ふ	キャベツ えのき トマト にんじん	やさいジュース ケーキ
24	もく	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	いわしのうめに はるさめサラダ みそしる	いわし にぼし とうふ	はるさめ ごまあぶら	きゅうり えのき ねぎ みかんかん にんじん コーン あおな	ミルク ぎゅうにゅう かりんとう
25	きん	ぎゅうにゅう クラッカー	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	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
26	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
28	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	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 にんじん ブロッコリー もやし たまねぎ	ミルク ばかうけ
29	か	ぎゅうにゅう ルーベラ	ごはん	おでん れんこんのカレーいため トマト	さつまあげ だしこんぶ ベーコン たまご かつおぶし	こんにゃく さといも	だいこん ピーマン にんじん トマト れんこん	ぎゅうにゅう まがりせんべい
30	すい	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タルソース ボイルキャベツ トマト みそしる	さかな うすあげ たまご にぼし	こむぎこ パンこ	らっきょう トマト にんじん パセリ こまつな しめじ キャベツ もやし ねぎ	ぎゅうにゅう かき
31	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	ハロウィン　こんだて ごはん	ハンバーグ こふきいも ブロッコリー かぼちゃのクリームに	ハンバーグ ぎゅうにゅう とりひきにく	じゃがいも	ブロッコリー かぼちゃ にんじん たまねぎ	ミルク ハロウィンカップケーキ

※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。

食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを知ることは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

親子で見直したいマナーのお話し②

日本の家庭の食事では、一般的にごはんと汁物におかずが2、3品という献立が多いと思います。食器の並べ方にはルールがあり、ごはんは左、汁わんは右、はしは食器の手前におくのが基本です。メインのおかず(主菜)は汁わんの奥、その左に小鉢や小皿に盛ったおかず(副菜)をおきます。これは和食器のおき方の基本ですが、和洋折衷の献立も同じです。日ごろから子どもに配ぜんの手伝いをさせるなどして伝えていきたいものです。



さつまいもごはん を作ってみよう！

【材料】4人分

米	2合	しお	1.6ｇ
さつまいも	１００ｇ	だし昆布	４ｇ
酒	小さじ2	黒ごま	少々

普段の炊飯に角切りにしたさつまいもをと調味料、昆布を入れて炊きます。仕上げに黒ごまをふりかけて出来上がり♪

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンＣといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

●ヘム鉄
（肉、魚、レバーなど）

●非ヘム鉄
（ホウレンソウ、小松菜、納豆など）