

2024年度

10月

予定献立表

ともしび保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 火	ごはん 豆腐の中華煮 粉吹き芋 スープ りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉／ごま油／じゃがいも／薄力粉／バター	豚小間肉／押し豆腐／牛乳	にんじん／はくさい／生しいたけ／たけのこ(ゆで)／チンゲンサイ／にんにく／パセリ／もやし／まいたけ／水菜／りんご	牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.7 g
2 16 水	肉味噌麺 りんごサラダ トマト スープ バナナ	中華めん(生)／ごま油／三温糖／かたくり粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／マカロニ／薄力粉／ホールコーン缶	豚ひき肉／生わかめ／鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／粉チーズ	にんにく／長葱／にんじん／生しいたけ／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／りんご／トマト／大根／しめじ／パナナ／玉葱／マッシュルーム／パセリ	ほうじ茶 マカロニグラタン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.9 g
3 31 木	ごはん 鮭のホイル焼き ひじき煮 味噌汁 梨	精白米／おおむぎ(押麦)／ソフトタイプマーガリン／板こんにゃく／三温糖／じゃがいも／かたくり粉／菜の花&紅花油	鮭／干ひじき(アソビ豆、乾)／油揚げ／煮干しだし／木綿豆腐／牛乳	玉葱／しめじ／えのきたけ／にんじん／いんげん／もやし／万能葱／なし	牛乳 いもち	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.3 g
4 18 金	ジャムサンド クリームシチュー わかめサラダ トマト バナナ	食パン／いちごジャム／菜の花&紅花油／じゃがいも／マーガリン／薄力粉／ホールコーン缶／オリーブ油／精白米／三温糖	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／生わかめ／ちりめんじゃこ／油揚げ	玉葱／にんじん／パセリ／もやし／キャベツ／きゅうり／トマト／バナナ	ほうじ茶 いなりずし	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.3 g
5 19 土	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草コーンソテー 味噌汁 りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／パン粉／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／菓子パン	絞豆腐／豚ひき肉／煮干しだし／牛乳	玉葱／ほうれん草／キャベツ／大根／長葱／しめじ／りんご	牛乳 菓子パン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 24.1 g 食塩相当 1.9 g
7 21 月	きつねうどん ポテトとコーンサラダ チーズ 梨	うどん(ゆで)／三温糖／じゃがいも／ホールコーン缶／おかし	油揚げ／鶏もも肉／チーズ／ヨーグルト	ほうれん草／長葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／大根／きゅうり／日本なし	7日 ほうじ茶 ヨーグルト お菓子 21日 ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 3.0 g
8 22 火	ごはん 魚の切り昆布煮 小松菜のごま和え 味噌汁 りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／薄力粉／菜の花&紅花油／白ごま(すり)／ソフトタイプマーガリン	かじき／こんぶ／煮干しだし／木綿豆腐／牛乳	しょうが／小松菜／にんじん／もやし／水菜／なめこ／りんご／バナナ	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.0 g 食塩相当 1.8 g
9 30 水	さつま芋カレー コーンサラダ トマト スープ キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／さつまいも／ホールコーン缶／オリーブ油／薄力粉／三温糖／白ごま	豚小間肉／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／トマト／チンゲンサイ／きくらげ／えのきたけ／キウイフルーツ	牛乳 セサミクッキー	エネルギー 683 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 24.3 g 食塩相当 2.4 g
10 24 木	バイン・ミー フォーサラダ チーズ スープ 梨	ランチロール(6個人)／ソフトタイプマーガリン／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／薄力粉／ながいも／菜の花&紅花油	焼き豚／チーズ／絹ごし豆腐／牛乳／豚ひき肉／青のり	きゅうり／大根／にんじん／キャベツ／水菜／もやし／にんにく／小松菜／万能葱／日本なし	牛乳 お好み焼き	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 3.4 g
11 25 金	ごはん 肉豆腐 ちくわの磯辺和え 味噌汁 りんご	精白米／おおむぎ(押麦)／しらたき／菜の花&紅花油／三温糖／薄力粉／食パン	豚小間肉／焼き豆腐／ちくわ／青のり／煮干しだし／油揚げ／牛乳／チーズ	はくさい／長葱／にんじん／香菊／生しいたけ(菌床栽培、生)／もやし／にら／りんご	牛乳 チーズトースト	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.1 g
12 26 土	ナポリタン さつま芋のレモン煮 チーズ スープ 梨	スパゲッティ／菜の花&紅花油／バター／さつまいも／三温糖／菓子パン	豚小間肉／粉チーズ／チーズ／牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン／マッシュルーム／レモン／キャベツ／水菜／しめじ／日本なし	牛乳 菓子パン	エネルギー 708 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 30.7 g 食塩相当 3.0 g
17 木 28 月	ごはん 松風焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／パン粉／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／さつまいも	鶏ひき肉／絞豆腐／油揚げ／煮干しだし／牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／長葱／しょうが／小松菜／キャベツ／なす／万能葱／もやし／バナナ	牛乳 焼き芋	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.3 g
23 水 誕生 会	ふりかけごはん 春巻き 菊花和え 味噌汁 ぶどう	精白米／おおむぎ(押麦)／ごま／はるさめ／三温糖／ごま油／春巻きの皮／菜の花&紅花油／じゃがいも／プレミックス粉(かつお・生用)／さつまいも／日本ぐり(甘露煮)	ちりめんじゃこ／花かつお／豚ひき肉／煮干しだし／生わかめ／木綿豆腐／牛乳	たけのこ(ゆで)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／えのきたけ／ほうれん草／きくの花／キャベツ／水菜／ぶどう	牛乳 モンブラン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.7 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

10月 食事だより

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる心地良い季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

食事と健康

体調が悪い時の食事

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

熱がある時

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどんなど

下痢が続く時

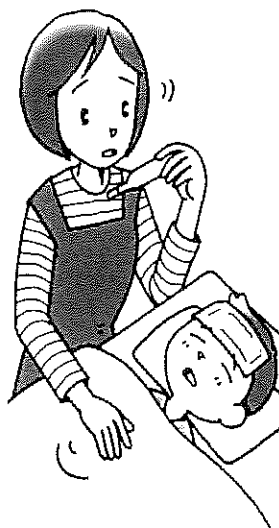
- 水分補給をする
湯冷まし、油分のない野菜スープなど
- 消化のよいものをとる
おかゆ、軟らかく煮たうどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

喉が痛い時

- 刺激の少ない食事をとる
ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

嘔吐が続く時

- 水分補給をする
嘔吐後2~3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる
吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる



食育クイズ

Q 次のうち、米から作られている食べ物はどれでしょうか？

- ① ようかん
- ② せんべい
- ③ マシュマロ

A ② せんべい

うるち米の粉を練り、平たく伸ばして、乾燥させ、焼いたものがせんべいです。米所の新潟県は、米菓産業が有名です。

今月の世界の料理 バイン・ミー(ベトナム) (10日 24日の献立に入れました)

(材料) ロールパン I個 焼き豚 30g バター 小さじ 3 きゅうり 10g 大根 10g 人参 10g (塩 0.2g 酢 1g 砂糖 0.8)

(作り方)

① なますを作る

きゅうり、大根 人参を千切りにして軽くゆでてしぼり () の調味料につける

② パンに切り込みを入れて中にバターをぬり①のなますの水気をしっかり切って中に挟み、焼き豚も入れて出来上がり

*10月から食事サンプルの展示を再開します。お迎えの際にどうぞご覧ください