



しょくじだより



R2. 9. 30
発行

こんにちは、 きゅうしょくです。



8月の給食部会のアンケートにご協力いただきありがとうございました。結果を集計したところ、苦手な野菜はナス、ピーマン、トマトが上位を占めていました。市内の他の園でも同じ結果になったところが多かったです。野菜を食べさせる工夫の項目では、複数回答して下さった方が多く、ご家庭でもいろいろな工夫をしてくれているのだと感じました。乾物の質問では、いいえと答えた方の中に(料理のレパートリーが少ないから)と書いてくださった方もいたため、しょくじだよりの中でその月の献立の中から主に乾物を使ったレシピを載せていくことにしました。おうちでの献立の参考になるといいです。載せてほしいメニューなどありましたら、お声かけくださいね。アンケートの結果をもとに、これからも栄養バランスを考えたおいしい給食を提供していきたいと思えます。詳しい結果は、朝検温をするところに貼ってありますのでご覧ください。



パン屋さん(9月9日)



どれにしようかな～。



給食員が研修で教わったカレーパンなど、6種類のパンから選びました。ステキなマイバッグやお金を作って買いに来てくれ、本当のお買い物の様でした。

一番人気はシュガーバターパン！2回もおかわりに来てくれた子もいました。

目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

レシピ紹介



ひじきとツナのサラダ (15日のメニュー)

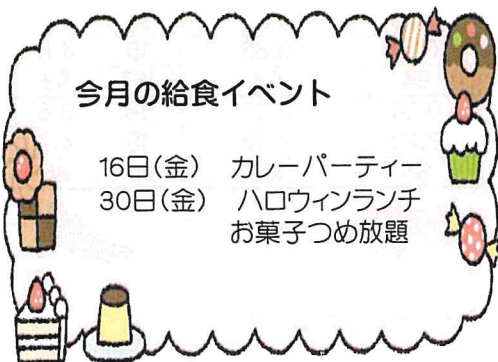
材料:5人分

にんじん	1/2本	ツナ	1缶	ごま	3g
たまねぎ	1/2個	醤油	小さじ1	ごま油	大さじ1
ひじき	5g	マヨネーズ	大さじ3		

- 作り方:①ひじきは水で戻し、茹でて柔らかくする。
②にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにレンジにかけて柔らかくしたあと冷ましておく。
③ひじきの水分をよく切り、②の野菜と調味料と合わせる。
④味をみて、薄いようなら塩を少し加える。

今月の給食イベント

- 16日(金) カレーパーティー
- 30日(金) ハロウィンランチ
お菓子つめ放題





こんだてひょう



10月分

福)五和会 かわね保育園

日	曜	乳児午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	クッキング
01	木	鉄ゼリー	米飯 鉄ふりかけ しゅうまい もやしとハムのナムル 中華スープ パナナ	うさぎまんじゅう 麦茶	
02	金	十勝ヨーグルト	手作りパン 野菜と鶏肉のチャウダー スバゲティサラダ ミニトマト オレンジ	フルーツゼリー	
03	土	菓子	土曜給食	菓子	
05	月	ビスケット 麦茶	米飯 まぐろカツ 栄養さんびら そうめん汁 りんご	ミートパイ 幼児牛乳	
06	火	せんべい 麦茶	お好みラーメン スマイルポテト キャベツとほうれん草のサラダ 甘夏ゼリー	カントリークッキー アンパンマンジュース	
07	水	りんご	中華風炊き込みご飯 ぎょうざパイキング いんげんとハムのおかか和え キャベツの野菜スープ パナナ	きなこトースト 牛乳	
08	木	十勝ヨーグルト 朝	米飯 煮込みハンバーグ コーンスープ さつまいもとかぼちゃのサラダ チーズ	いちごプリン	
09	金	ヤクルト朝	米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き ブロッコリーの黒ごまサラダ とうがん汁 りんご	ブラウニー ス カルビス	
10	土	菓子	土曜給食	菓子	
12	月	ビスケット 麦茶	米飯 豆腐のまご揚げかわね 小松菜とコーンの和え物 五目うどん汁 オレンジ	ふわふわおかずマフィン 牛乳	
13	火	せんべい 麦茶	ゆかりごはん コーンフleurクチキン マカロニサラダ わかめのみそ汁 ミニトマト パナナ	フルーツヨーグルト	
14	水	鉄ゼリー	おにぎりの日	手作りあんぱん ドーナツ アジドミルクいちご	
15	木	ウエハース 麦茶	米飯 さつまいもクロック ひじきとツナのサラダ 豆腐のすまし汁 チーズ	アップルパイ 牛乳	
16	金	ヤクルト	カレーパーティー	フルーチェ ウエハース	
17	土	菓子	土曜給食	菓子	
19	月	鉄ゼリー	三色どんぶり ほうれん草とフライドポテトの和え物 きゃべつのみそ汁 オレンジ	もちもちチーズ 牛乳	
20	火	バナナ	米飯 魚のインディアン揚げ 野菜のごまみそ和え かき玉汁 りんご	甘納豆の抹茶ケーキ 牛乳	
21	水	チーズ	スバゲティホワイトソース 人参ときゅうりのマリネ スマイルポテト ミニゼリー	きなこもち お茶	いちご さつまいものラップ絞り
22	木	ヤクルト朝	米飯 鶏肉の味噌漬け焼き じゃこ、大豆、さつまいものカリカリ煮 わかめのみそ汁 チーズ	シリアルおこし 牛乳	
23	金	十勝ヨーグルト	ジャムサンド マカロニシチュー かぼちゃのピザ焼き 枝豆 甘夏みかん缶	麩のラスク ジョアストロベリー	
24	土	菓子	土曜給食	菓子	
26	月	ビスケット 麦茶	いわしのかばやし丼 ちくわのマリネ さつまいもの豚汁 オレンジ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	
27	火	ウエハース 麦茶	米飯 はんぺんフライ ツナのカレーじゃが 蒸し鶏ともやしのごま酢和え パナナ	黒糖わらび餅	
28	水	バナナ	いなり寿司 さつまいもの甘煮 大豆の磯煮 もやしと大根のみそ汁 菊花みかん	プリン せんべい	
29	木	せんべい 麦茶	おたのしみ弁当	シュガーラスク 牛乳 10月おたんじょうケーキ	
30	金	十勝ヨーグルト	ハロウィンランチ	ハロウィン お菓子つめ放題	
31	土	菓子	土曜給食	菓子	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	596	20	20	201	2.4	209	0.29	0.34	30	4.3	2.3
目標量	573	22.9	15.9	258	2.4	201	0.31	0.36	18	4.6	1.6
充足率(%)	104	87	126	78	100	104	94	94	167	93	144
3才未満児	541	17.6	17.7	331	2.3	174	0.24	0.32	26	3.6	1.9
目標量	520	20.8	14.5	239	2.4	203	0.28	0.32	18	4.2	1.5
充足率(%)	104	85	122	138	96	86	86	100	144	86	127

たべものなぞなぞ

- ①まんやかに、ぽっかりあながあいた わっかのおやつってなあに？
- ②やおやさんでうっている にくってなあに？

①ドーナツ ②にんにく

