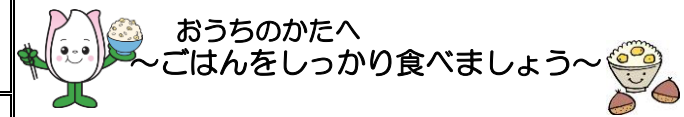


10月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	おやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
1	火	マスのみそ漬け焼き・ほうれん草のごま和え・のっぺい汁	マス・みそ・鶏肉	ほうれん草・人参・干しいたけ・こんにゃく・ごぼう	砂糖・ごま・里いも	酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	お茶 ふかしいも
2	水	豚丼・もやし中華和え・梨	豚肉	玉ねぎ・小松菜・もやし・きゅうり・人参・コーン缶・梨	しらたき・砂糖・ゴマ油・ごま	しょうゆ・酒・だし汁・酢	牛乳 お菓子
3	木	ひじきのつくね焼き・ゆでブロッコリー・かき卵汁・味付のり	鶏ひき肉・鶏卵	人参・玉ねぎ・ひじき・生姜・ブロッコリー・ほうれん草・えのきたけ・のり	片栗粉・油・砂糖	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 りんごのジャムサンド
4	金	カレー・フレンチサラダ・りんご	豚もも肉	玉ねぎ・人参・コーン缶・キャベツ・きゅうり・りんご	じゃがいも・油	カレールー・トマトケチャップ・酢・塩	お茶 ヨーグルト
★	5 土	麻婆丼・キャベツの塩昆布漬け	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり・塩昆布	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・塩	お茶 お菓子
7	月	豆腐の中華煮・華風和え・ごまふりかけ・梨	豚肉・かまぼこ・豆腐・ロースハム	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり・もやし・梨	ごま油・片栗粉・春雨・砂糖・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	牛乳 ウインナー蒸しパン
8	火	ブリのたれカツ・三色ひたし・いもの子汁	ブリ・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・なめこ・長ねぎ	片栗粉・油・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	牛乳 お菓子
9	水	鶏肉のオープン焼き・コールスローサラダ・かき卵コーンスープ	鶏肉・ハム・鶏卵	パセリ・人参・きゅうり・キャベツ・クリームコーン缶・コーン缶・玉ねぎ	小麦粉・オリーブ油・油・マヨネーズ・片栗粉	塩・カレー粉・酢・コンソメ	牛乳 お菓子
10	木	親子煮・れんこんサラダ・りんご	鶏肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・れんこん・ほうれん草・もやし・りんご	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・塩・酢・だし汁	お茶 そぼろおにぎり
11	金	和風ミートローフ・ブロッコリーとツナのサラダ・わかめスープ・梨	豚ひき肉・鶏ひき肉・みそ・豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・しょうが・ブロッコリー・長ねぎ・わかめ・梨	じゃがいも・油・片栗粉・砂糖	塩・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 ドーナツ
★	12 土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	しらたき・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・酒・だし汁	お茶 お菓子
15	火	麻婆豆腐・切干大根とツナの和え物・りんご	豆腐・豚ひき肉・みそ・ツナ缶	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・切干大根・きゅうり・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢	お茶 天かすおにぎり
16	水	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・白菜のスープ	鶏肉・ベーコン	にんにく・人参・きゅうり・コーン缶・白菜・玉ねぎ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・酒・塩・コンソメ	お茶 ヨーグルト
17	木	マスの照り焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・梨	マス・油揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・キャベツ・小松菜・えのきたけ・梨	油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
18	金	《食育の日》 さつまいもコロック・菊入りおひたし・なめこ汁・味付のり	豚ひき肉・かつお節・豆腐・みそ	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・菊・なめこ・長ねぎ・のり	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・しょうゆ・だし汁	牛乳 お菓子
★	19 土	カレー・キャベツとツナのサラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも・油・マヨドレ	カレールー・トマトケチャップ・塩	お茶 お菓子
21	月	クリームシチュー・わかめサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン缶・ブロッコリー・きゅうり・わかめ・もやし	じゃがいも・油・春雨・砂糖・ごま油・ごま	シチュールー・酢・しょうゆ	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスナックパン
23	水	焼き魚(サバ)・ブロッコリーのおかか和え・野菜汁	サバ・かつお節・豆腐・みそ	ブロッコリー・人参・こんにゃく・長ねぎ・小松菜	砂糖・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	お茶 塩昆布おにぎり
24	木	そぼろ丼・菊入りひじきサラダ・沢煮椀	豚肉・大豆水煮・ツナ缶	干しいたけ・にんにく・ほうれん草・菊・ひじき・コーン缶・大根・ごぼう・えのきたけ・長ねぎ・小松菜	ごま油・砂糖・ごま・マヨネーズ・春雨	しょうゆ・塩・だし汁	牛乳 お菓子
25	金	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・りんご	豚肉・豆腐・鶏卵	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・わかめ・長ねぎ・たけのこ・りんご	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	牛乳 マカロニきなこと
★	26 土	中華丼・わかめスープ	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・小松菜・わかめ・えのきたけ・コーン缶	油・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ・コンソメ	お茶 お菓子
28	月	納豆あえ・いりどり・みそ汁・梨	納豆・鶏もも肉・厚揚げ・みそ	小松菜・人参・ごぼう・たけのこ水煮・こんにゃく・干しいたけ・さやいんげん・大根・わかめ・長ねぎ・梨	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁	お茶 おかかおにぎり
🍁	29 火	【誕生会】【完全給食】 みそラーメン・鶏の照り焼き・和風サラダ・ゼリー	豚肉・鶏肉・かつお節・みそ	キャベツ・人参・もやし・長ねぎ・コーン缶・にんにく・しょうが・ほうれん草	ソフト麺・ごま油・砂糖・ゼリー	しょうゆ・コンソメ・みりん・塩・酒・酢	ぶどうジュース りんごのケーキ
30	水	煮魚(マス)・さつまいもと切り昆布の煮物・みそ汁	マス・油揚げ・豆腐・みそ	切り昆布・人参・キャベツ・長ねぎ・えのきたけ	さつまいも・油・砂糖	塩・しょうゆ・酒・みりん・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスナックパン
31	木	ドライカレー・ブロッコリーサラダ・りんご	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご	油・マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢	牛乳 かぼちゃクッキー

※献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 ※行事等で完全給食の日は 🍁 マークを付けています。 発行：ほのほの保育園

# 2019 きゅうしょくだより

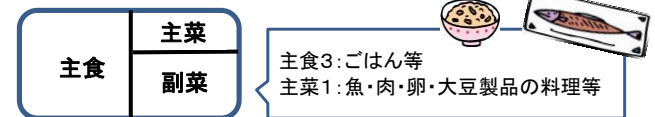


新米の美味しい季節になりました。毎年11月頃、ごはんを持参している園を対象に、お弁当箱のごはん量を調査しています。全体的に、目標量を下回りごはん量が少ない傾向にあります。(不足分のごはんをおやつとしておにぎりでご提供する場合があります)

幼児一食分のごはん目標量の目安(3~5歳児)  
110~130g

★ごはん食は、なぜよいの？  
\*よく噛んで食べることができ、腹もちがよい(パンや麺類に比べて噛む力が必要です)  
\*ごはん中心の和食は、パン中心の洋食よりも食料自給率が高い  
\*おかずとの相性がよく、栄養のバランスがとりやすい

下の図の「3・1・2弁当箱法」のイメージで、食べるのをおすすめします。これは、主食・主菜・副菜を3・1・2の割合で食べる方法で、バランスのよい食事を実行しやすくなります。



食育の日は、さつまいもコロックを提供します。さつまいもは新潟市内で様々な種類が作られています。園周辺の畑で収穫されるものも多いのではないのでしょうか。地元の食材を選ぶ『地産地消』は、輸送に必要なエネルギーを節約でき、輸送時間がかからないのでとれたての新鮮な食材を食べられます。ご家庭でも『地産地消』の視点で食材を選んでみませんか？