



10月の予定献立表



平成27年度 利府町立菅谷台保育所

日	曜日	午前の おやつ (3歳未満児さん)	昼食	給食で使用する食材の種類と食べものの働き			3時の おやつ	給食の栄養価			
				赤のたべもの (血や肉になりま す)	黄色のたべもの (熱や力になりま す)	緑のたべもの (体の調子を整えます)		未満児		以上児	
								12歳 kcal	たんぱく g	12歳 kcal	たんぱく g
1	木	バナナ	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、ひじきのサラダ、大根のすまし汁、オレンジ	生鮭、プロセスチーズ	米、バター、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、サラダ菜、きゅうり、大根、長ねぎ、コーン、オレンジ	クラッカー 牛乳	516	1.5	554	1.9
2	金	牛乳	ごはん、手作りしゅうまい、スティック野菜のサーモ揚げ、卵のスープ、キウイ	豚ひき肉、スキムミルク、卵	米、ごま油、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、生姜、グリーンピース、△釜、きゅうり、広島、キウイ	ヨーグルト	416	1.3	420	1.5
3	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	野菜入り焼肉丼、じゃが芋のみそ汁、果物	豚もも肉	米、砂糖、白ごま、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、生姜、長ねぎ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	481	0.5	536	0.8
5	月	飲むヨーグルト	ごはん、ぶりの照り焼き、金平ごぼう、小松菜のみそ汁、バナナ	ぶり、木綿豆腐	米、ごま油、砂糖、白ごま	サラダ菜、ごぼう、人参、小松菜、しめじ、バナナ	コーンフレーク 牛乳	600	1.3	580	1.6
6	火	りんごジュース	ごはん、ポークシチュー、コールスローサラダ、牛乳、キウイ	豚もも肉、牛乳	米、じゃが芋、油、ピーンシチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン、きゅうり、パセリ、キウイ	手 ^① 大学芋 お茶	551	1.0	665	1.3
7	水	牛乳	ごはん、大根と豚肉のみそ煮、納豆和え、かぶのみそ汁、梨	豚もも肉、ひきわり納豆、油揚げ、かつおぶし	米、砂糖、油	大根、人参、生椎茸、長ねぎ、生姜、水菜、かぶ(葉付きお)、えのきび、梨	手 ^② チヂミ お茶	441	1.0	464	1.1
8	木	ヨーグルト	ごはん、さんまのかば焼き、切り干し大根のサラダ、わかめのすまし汁、柿	さんま、ツナ缶	米、片栗粉、油、砂糖	サラダ菜、切り干し大根、きゅうり、△釜、わかめ、万能ねぎ、生椎茸、柿	ビスケット 牛乳	595	1.8	615	2.2
9	金	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	園外保育(遠足)です。お家からお弁当と水筒(お水又はお茶)をお持ちください。お願い:デザートをお持ちいただく時は、果物をお願いいたします。				果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
10	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	お弁当の日				果物・乳製品・お菓子等のおやつ	***	***	***	***
13	火	ゼリー	ごはん、さばの塩焼き、豆苗の五目炒め、しめじのみそ汁、グレープフルーツ	さば、さつま揚げ、油揚げ	米、油、砂糖	サラダ菜、豆腐、△釜、生椎茸、しめじ、玉ねぎ、にら、グレープフルーツ	せんべい のむヨーグルト	500	1.4	543	1.7
14	水	牛乳	ごはん、肉じゃが、磯和え、もやしのみそ汁、梨	豚もも肉、油揚げ	米、油、砂糖、じゃが芋	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、グリーンピース、焼きのり、わかめ、もやし、長ねぎ、梨	手 ^③ サラダ寿司 お茶	493	1.4	529	1.5
15	木	バナナ	オムライス、三色ソテー、マカロニスープ、オレンジ	卵、ウィンナー	米、油、バター、マカロニ、ペーコン	玉ねぎ、ほうれん草、△釜、キャベツ、パセリ、ミックスベジタブル、オレンジ	手 ^④ ごぼうゼリー	485	1.6	529	2.1
16	金	プリン	ごはん、れんこんのはさみ揚げ、春雨サラダ、卵豆腐のすまし汁、バナナ	鶏ひき肉、卵、スキムミルク、ちくわ、卵豆腐	米、天ぷら粉、油、片栗粉、和風ドレッシング	れんこん、玉ねぎ、サラダ菜、きゅうり、△釜、生椎茸、万能ねぎ、バナナ	ビスケット 牛乳	652	1.7	749	2.2
17	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	きつねうどん、お茶、果物	おひなりさんの皮、卵	玉うどん	ほうれん草、生椎茸、△釜、長ねぎ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	295	1.1	381	1.5
19	月	ヨーグルト	ミニクワッサン、秋野菜のシチュー、ミックスピーズのサラダ、お茶、りんご	鶏もも肉、ピザ用チーズ、牛乳	ミニクワッサン、さつま芋、バター、ペーコン、シチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、さやいんげん、きゅうり、りんご	手 ^⑤ みだら団子 お茶	708	2.5	765	2.7
20	火	りんご	ごはん、ぶり大根、梅肉和え、とろろ昆布のみそ汁、オレンジ	ぶり、木綿豆腐、かつおぶし	米、砂糖	大根、生姜、レタス、きゅうり、長ねぎ、えのきび、△釜	かっぱえびせん 牛乳	477	1.2	537	1.6
21	水	牛乳	ごはん、豚肉の生姜焼き、フルーツきんとん、わかめとコーンのかき玉汁、キウイ	豚もも肉、スキムミルク、卵	米、砂糖、油、さつま芋、バター	キャベツ、わかめ、キウイ	せんべい 野菜ジュース	542	1.8	575	2.1
22	木	野菜ジュース	ごはん、もみじ揚げ、わかめのささかまの和え物、大根のみそ汁、グレープフルーツ	生たら、ささかまほこ、油揚げ	米、天ぷら粉、油、白ごま	サラダ菜、わかめ、きゅうり、△釜、えのきび、にら、グレープフルーツ	カルシウムトースト 牛乳	520	2.7	592	3.1
23	金	せんべい お茶	ごはん、肉豆腐、れんこんのカレー炒め、なめこ汁、柿	豚もも肉、木綿豆腐	米、油、砂糖、ペーコン	白米、△釜、長ねぎ、生姜、れんこん、パセリ、なめこ、△釜	パウムクーヘン 牛乳	581	1.3	653	1.5
24	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	和風スパゲティ、お茶、果物	ウィンナー	スパゲティ、バター	にんにく、生椎茸、しめじ、△釜、玉ねぎ、ピーマン	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	598	1.0	649	1.3
26	月	バナナ	ごはん、キーマカレー、かぶの甘酢揚げ、牛乳、オレンジ	豚ひき肉、大豆水煮、牛乳	米、油、砂糖、カレールー	玉ねぎ、人参、トマト缶、かぶ、きゅうり、オレンジ	手 ^⑥ 手けんぴ 牛乳	530	1.5	569	1.9
27	火	ゼリー	ごはん、鮭のパン粉焼き、マカロニサラダ、キャベツと豆麩のみそ汁、キウイ	生鮭、ロースハム、豆麩	油、パン粉、マカロニ、マヨネーズ	サラダ菜、きゅうり、△釜、キャベツ、玉ねぎ、キウイ	みそがんづき 牛乳	564	1.3	636	1.8
28	水	飲むヨーグルト	栗ごはん、ふわふわボール、即席揚げ、さんまのつみれ汁	むきえび、さんまのすり身、スキムミルク、卵	米、もち米、天ぷら粉、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、生椎茸、青しそ、キャベツ、きゅうり、生姜、長ねぎ、梨	ゼリー	460	1.3	448	1.7
29	木	ヨーグルト	みそラーメン、海藻サラダ、お茶、りんご	豚ひき肉、なると	中華麺、油、和風ドレッシング	キャベツ、△釜、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、りんご	動物ビスケット 牛乳	542	1.7	585	2.0
30	金	牛乳	ごはん、ほうれん草のキッシュ、かぼちゃの天ぷら、さつま芋の豆乳みそ汁、かぼちゃプリン	卵、ロースハム、ピザ用チーズ、牛乳、油揚げ、豆乳	米、バター、砂糖、天ぷら粉、油、さつま芋	ほうれん草、△釜、サラダ菜、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ	手 ^⑦ キッキー 牛乳	730	1.3	755	1.4
31	土	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	ピザ、野菜スープ、果物	ウィンナー、ピザ用チーズ	食パン、マーガリン	ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、△釜、サラダ菜、レタス、パセリ	果物・乳製品・お菓子等のおやつ	512	2.1	488	2.3

今月の目標「旬の食べ物を知り、味わい、好きな食べ物をふやしましょう」

🍴🍴 印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
🍴🍴🍴 印のある日は、『手作りおやつの日』です。
🍵 お茶は「麦茶」になります。
🍷 玄関のサンプルケースに、給食と3時のおやつを展示しています。
👏 お迎えの際にぜひご覧ください。
【芋めこ了承ください】
★献立が変更になる場合があります。
★途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、昼食、午後のおやつなど、持ち帰ることはできません。

📊 月平均栄養価 未満児【12歳:-:507kcal・たんぱく質:18.4g・脂質:15.0g・塩分:1.4g】
以上児【12歳:-:544kcal・たんぱく質:19.0g・脂質:16.0g・塩分:1.7g】

📅 毎月19日は「食育の日」
「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。
家族そろって楽しく食事することが「食育」の第1歩です。

📌 告知事項
○15日(木) お誕生会お楽しみ給食 ○28日(水) 季節のご飯給食
○19日(月) パン給食 ○29日(木) 雑給食
○20日(火) すいか組さんお弁当の日
<今月、給食で使用する予定の利府産食材です。>
米、じゃがいも、さつま芋、かぼちゃ、大根、玉ねぎ、なす、長ねぎ、にんじん、にら、ピーマン、わかめ、梨
※利府産食材は、十勝の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。(二が引いてあります。)

🍁 <給食だより>
🍁 実りの秋を楽しみましょう!
秋は、新米や野菜、果物と収穫物が多く、食べる楽しみをより感じられる時期です。家族で食事をすると、旬の食べ物について、また収穫者、食に携わった人への感謝の気持ちなどにもつながり、収穫の秋を楽しみましょう。

🌾 お米のお話
今年も新米の時期がやってきました。
お米は、まだ寒い3月に苗づくりをし、4月から5月にかけて、田んぼの土をやわらかくする田おこしをし、田植えをした後の暑い夏は、雑草の駆除や水の量の加減などを行い、9月から10月にかけて稲刈りをしてやっと私たちの食卓に届きます。半年以上、農家の方が大切に育ててくれた美味しいお米を一粒も残さないで食べるようにしましょう。
保育所で使用しているお米は『ひとめぼれ』です。『ひとめぼれ』は、サツパリとした口あたり、また粘りやつや、うまみや香りのバランスが良いお米と謳われています。最近では、『つや姫』などといった光沢や白さに優れた品種なども出てきています。
今年、皆さんの家で一番最初に新米と一緒に食べるおかしは何になるでしょうか?!

🍽️ 行事食・郷土食、旬の食材を使ったメニュー
○新米
※今月(日程は未定です)から平成27年利府町産環境保全米ひとめぼれを使用します。
○刺身(あきづき、長十郎、新高)
○鮭ごはん
○鮭のちゃんちゃん焼き
○さんまのかば焼き
○ぶり大根 などなど
新米をはじめ、鮭やさんま、さつま芋や梨、柿など秋の野菜や果物を給食で利用していきたいと思っております。
★27日(火)はぜひ細さんが育ててくれた「さつま芋」で焼き芋食を実施します。

🍴 <ごはんを食べる時は「あつまれ あつまれ」>
保育所では、ごはんを食べる際に、ごはんの粒が残らないように、「ごはん粒を集まれ集まれて食べようね!」と声をかけています。お家でも上手にできるように練習してみてください。