



舟見ヶ丘保幼園
給食だより
平成30年 10月号

秋も深まってきました。魚に脂がのって、おいしくなる季節です。炊きたての新米に魚料理・芋・きのこなどを組み合わせた日本の「秋の味覚」をご家庭でたのしみましょう。

旬の魚をたべましょう

秋においしい魚は？

さんま・さば・いわし・鮭などが代表的な秋の魚です。魚は主に身体を作るたんぱく質を多く含む食品ですが、他にもたくさんの栄養素を含んでいます。

例えば魚の脂質の中には… DHA(ドコサヘキサエン酸)脳や神経組織の発達を促進するといわれています。
EPA(エイコサペンタン酸)血液の流れを良くします。

どんな魚を買う？

新鮮な魚の見分け方は… 魚の種類にもよりますが、体色に光沢があり身が締まっていること。目が澄んでいること。さんまでは、尾のつけねと口先が黄色い物は、脂がのっている証拠です。

子どもの野菜摂取目標量はどのくらい？

	緑黄色野菜	淡色野菜
1~2歳児 1日210g	90g	120g
3~5歳児 1日240g	90g	150g
成人 1日350g	120g	230g



緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく食べることが大切です。

緑黄色野菜

かぼちゃ トマト にんじん ブロッコリー
おくら ピーマン(パプリカ) アスパラガス
ほうれん草 チンゲン菜 だいこんの葉など

淡色野菜

ハクサイ キャベツ レタス セロリ
カリフラワー かぶ れんこん さつまいも
きゅうり ごぼう 玉ねぎ らっきょうなど

あったか料理 れんこん汁

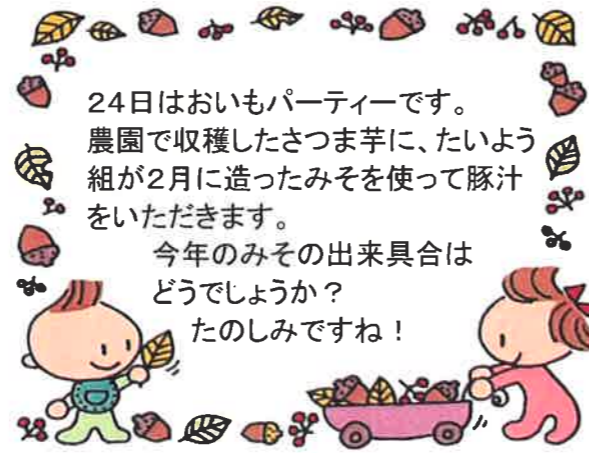
ぽかっと体が温まり、からだにやさしい汁ものです。

大人2人分

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ② にんじんはいちょう切り、しめじは小房にほぐし、豆腐は角切りにする。
- ③ ゆずの皮は細かい千切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ②を加えて火に通しみそを溶き入れ味を調える。
- ⑤ ①のれんこんを加え、ひと煮立ちしたら椀によそい、ゆずの皮を飾り入れる。

れんこん…100g ゆずの皮…少々
にんじん…1/4本 だし汁 …500cc
しめじ …1/2パック みそ …30g
木綿豆腐…1/2パック



24日はおいもパーティーです。農園で収穫したさつまいもに、たいよう組が2月に造ったみそを使って豚汁をいただきます。

今年のみその出来具合はどうでしょうか？
たのしみですね！

日	行事・お知らせ	1・2歳児 午前間食・主食	全児 副食	全児 午後間食
1(月)		ごはん 飲むヨーグルト	味噌おでん トマト	ブロッコリーのごま酢あえ 牛乳 ジャムパン
2(火)		ごはん お茶 柿	ひじき入り肉じゃが チーズ	パンサンスー 牛乳 バームクーヘン
3(水)		ごはん 牛乳 りんご	イタリアンチキンカツ わかめスープ	コールスローサラダ ミルク クラッカー
4(木)	歯科検診	ごはん 牛乳 せんべい	さつまいもコロケ 味噌汁	じゃことトマトの甘酢あえ 牛乳 ドーナツ
5(金)	布団持ち帰り 未満児絵本貸し出し	ごはん お茶 ウエハース	鮭のちゃんちゃん焼き バナナ	味噌汁 牛乳 大学いも
6(土)		ロールパン 野菜ジュース	味噌煮込みうどん 味付小魚	ヨーグルト
7(日)				
8(月)	体育の日			
9(火)	身体計測(9~12日)	ごはん お茶 バナナ	ぎょうざ入りスープ チーズ	大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 牛乳 ビスケット
10(水)	にじ組遠足	ごはん お茶 せんべい	江戸っ子煮 ぶどう	キャベツのごま味噌あえ 牛乳 りんご入りホットケーキ
11(木)	うさぎ3組遠足	ロールパン お茶 ポーロ	ビーフシチュー りんご	トマトのコロコロサラダ 牛乳 ビスケット
12(金)	避難訓練	ごはん お茶 バナナ	マーボー豆腐 トマト	ほうれん草のナムル 牛乳 肉まん
13(土)		ロールパン お茶 ウエハース	スパゲティイタリアン まめによるこぶ	飲むヨーグルト
14(日)				
15(月)	うさぎ1.2組遠足	ロールパン お茶 ビスケット	かぼちゃのシチュー トマト	ブロッコリーと卵のサラダ ミルクココア 黒糖蒸しパン
16(火)		ごまごはん お茶 チーズ	魚のみぞれ煮 トマト	パンブキンサラダ ヨーグルト
17(水)	きな粉づくり(たいよう組)	ごはん お茶 バナナ	八宝菜 チーズ	ひじきサラダ 牛乳 カステラ
18(木)		ごはん 飲むヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 トマト	小松菜のしらすあえ 牛乳 ビスケット
19(金)	★誕生会 布団持ち帰り 未満児絵本貸し出し	五目ごはん 牛乳 せんべい	五目ごはん わかめフレンチ	魚の立田揚げ 卵のすまし汁 ヨーグルト
20(土)		ロールパン お茶 せんべい	いなり卵うどん チーズ	野菜ジュース
21(日)				
22(月)		カレーライス お茶 せんべい	カレーシチュー 福神漬(りす ひよこ組はトマト)	ちりじゃこサラダ ミルクココア せんべい
23(火)	ほし組 遠足	ごはん 牛乳 りんご	魚のチリソース けんちん汁	ほうれん草の納豆あえ 飲むヨーグルト クラッカー
24(水)	おいもパーティー	ゆかりごはん 飲むヨーグルト	豚汁 ウインナー	春雨のごま酢あえ お茶 焼きいも
25(木)		わかめごはん 牛乳 りんご	鶏肉のマーレード煮 味噌汁	キャベツのソテー 牛乳 せんべい
26(金)	たいよう組遠足	ごはん ヨーグルト	鶏の竜田揚げ コーンかきたまスープ	和風サラダ 飲むヨーグルト ビスケット
27(土)		ロールパン お茶 せんべい	味噌ラーメン 味付小魚	ヨーグルト
28(日)				
29(月)		ごはん お茶 チーズ	卵とじ煮 トマト	チンゲン菜のツナあえ 牛乳 せんべい
30(火)		ごはん お茶 バナナ	魚のカレー揚げ 味噌汁	切干だいこんのゴマネズあえ ヨーグルト
31(水)		ごはん ヨーグルト	ポークビーンズ りんご	大根サラダ 牛乳 サターアンダギー

★19日は誕生会です。主食は園で用意します。(たいよう組 ほし組 にじ組)

※給食内容は変更する場合があります。スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。