令和2年

10月の予定献立表

希望の星保育園

日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品（血や肉をつくるもの）	緑の食品（体の調子を整える）	黄色の食品（力や体温になるもの）	その他
1	木	胚芽ご飯　鮭の西京焼き パイン缶 五目きんぴら　豆苗スープ	ミルク スイートポテト	紅鮭　ちきあぎ　かつお節 ミルク　生クリーム	ごぼう　にんじん　しいたけ にら トウミョウ　しめじ パイン缶	精白米　きび 大麦　三温糖 しらたき　ごま油　ごま さつまいも　バター	みそ しょうゆ みりん
2	金	胚芽ご飯　魚のごまダレ焼き みかん ひじき炒め しめじとエノキのみそ汁	麦茶　ぜんざい りんご	ホキ　油揚げ 大豆　ちきあぎ かつお節　いんげんまめ	ひじき　キャベツ　にんじん しいたけ　にら　しめじ ねぎ えのき　みかん　りんご	精白米　きび 大麦 三温糖 ごま　しらたき　油　押麦 黒砂糖　白玉粉　じゃがいも	しょうゆ みりん みそ
3	土	五目ご飯　豆腐チャンプルー 小松菜と油揚げのみそ汁　オレンジ	ミルク シナモンロール	鶏もも肉 かつお節 沖縄豆腐 卵　ツナ缶 油揚げ ミルク 脱脂粉乳	にんじん　しいたけ　ひじき ねぎ　キャベツ　にら こまつな オレンジ　干しぶどう	精白米　ごま油　バター 強力粉　グラニュー糖　油	しょうゆ みりん みそ
5	月	もずく丼　切り干しサラダ ゆし豆腐　梨	ミルク じゃこトースト	豚ひき肉　ツナ缶　ゆし豆腐 かつお節　ミルク　しらす干し パルメザン　卵	もずく　しょうが にんじん さやいんげん　切り干し大根 きゅうり　ねぎ　梨	精白米　三温糖　ごま油 片栗粉　油 ごま　食パン	しょうゆ みりん みそ　酢
6	火	胚芽ご飯　ハンバーグ　巨峰ゼリー 春雨のナムル　豆苗のみそ汁	ミルク　ドーナツ	合挽き肉　牛乳　卵 かつお節　ミルク 脱脂粉乳　きな粉	たまねぎ　きゅうり　もやし にんじん　トウミョウ しめじ えのき	精白米　きび 大麦　油 パン粉　はるさめ　ごま油 強力粉　薄力粉　グラニュー糖	しょうゆ 酢　みそ みりん
7	水	しそおにぎり　とんかつ　みかん マセドアンサラダ　きのこのすまし汁	麦茶　プリン バナナ	豚ヒレ肉　かつお節 プロセスチーズ　卵	のり　きゅうり　にんじん コーン缶　えのき　しめじ ねぎ　みかん　バナナ	精白米　薄力粉　パン粉 油　じゃがいも	しょうゆ マヨネーズ
8	木	胚芽ご飯　擬製豆腐　パイン缶 人参シリシリ 大根としめじのみそ汁	ミルク　りんご ココアちんすこう	沖縄豆腐　卵 タラすり身 かつお節　ミルク	にんじん　しいたけ　ねぎ たまねぎ ピーマン コーン缶 大根 しめじ パイン缶 りんご	精白米　きび　大麦 ごま油　油　薄力粉　三温糖	しょうゆ みりん みそ
9	金	スパゲティーミートソース オレンジ きゃべつサラダ　ニラと卵のスープ	麦茶 くふぁじゅーしい	合挽き肉　豚レバー かつお節　卵　鶏もも肉	なす　たまねぎ　にんじん トマト　にんにく　キャベツ コーン缶　セロリ にら ごぼう	スパゲッティ　バター オリーブ油　三温糖 片栗粉　精白米	ケチャップ しょうゆ みりん
10	土	鮭じゃこご飯　春雨サラダ 豆腐とコーンのスープ りんご	ミルク　バナナ はちゃぐみおこし	紅鮭　しらす干し　かつお節 ツナ詰　絹ごし豆腐　ミルク	ねぎ もやし きゅうり にんじん もずく　たまねぎ　コーン缶 みつば　りんご　バナナ	精白米　はるさめ　三温糖 ごま　粉	しょうゆ 酢　みりん
12	月	納豆ご飯　温野菜サラダ ちむしんじ　柿	豆乳 シリアルクッキー	挽きわり納豆　ハム　豚レバー 豚肩肉　かつお節　豆乳 脱脂粉乳　卵	アラのり　ねぎ　ブロッコリー かぼちゃ　にんにく　にんじん たまねぎ　大根　柿	精白米　きび　大麦 薄力粉　バター　三温糖	しょうゆ マヨネーズ みそ
13	火	胚芽ご飯　赤魚の照り焼き 五目大豆煮 とろろ昆布汁　パイン缶	ミルク 胡麻スティック	赤魚　大豆　鶏もも肉 油揚げ　かつお節　ミルク パルメザン	しょうが　ごぼう　にんじん さやいんげん　削り昆布 しいたけ　みつば　パイン缶	精白米 きび 大麦 油　三温糖 こんにゃく　観世ふ　強力粉 グラニュー糖　ショートニング	しょうゆ みりん
14	水	胚芽ご飯　チキンの南蛮漬け　みかん ごぼうサラダ　わかめのみそ汁	ミルク　小魚 クラッカーサンド	鶏もも肉　ハム　かつお節 焼き竹輪　ミルク　小魚 クリームチーズ	パイン缶　ごぼう　にんじん コーン缶　さやいんげん わかめ ねぎ　みかん　いちごジャム	精白米　きび　大麦　片栗粉 油　グラニュー糖　ごま	しょうゆ マヨネーズ みりん
15	木	10月生まれ 誕生会	りんごジュース チーズケーキ	お弁当お願いします			
16	金	沖縄そば　白和えサラダ ヨーグルト	麦茶　鮭おにぎり	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし骨　沖縄豆腐　ツナ缶 ヨーグルト　紅鮭	昆布 しいたけ　たまねぎ にんじん　ねぎ　きゅうり ほうれんそう　からしな	沖縄そば　三温糖　精白米 ごま　ごま油	しょうゆ みりん 酢
17	土	ごぼうピラフ　もずく酢 豆腐のすまし汁　りんご	ミルク　焼き芋	ベーコン　かつお節 絹ごし豆腐　ミルク	ごぼう ピーマン もずく きゅうり レモン えのき ねぎ　りんご	精白米　ごま油　三温糖 さつまいも	しょうゆ 酢 みりん
19	月	タコライス　マッシュポテト ビーンズスープ　みかん	ミルク　ふむふむ バナナ	合挽き肉　プロセスチーズ かつお節　ベーコン　ミルク 生クリーム　脱脂粉乳	たまねぎ　にんじん　レタス トマト　ミックスビーンズ みかん　バナナ　パセリ	精白米　じゃがいも　バター 片栗粉　観世ふ　グラニュー糖	チリソース しょうゆ
20	火	胚芽ご飯　豚肉の生姜焼き　りんご ごまじゃこサラダ　じゃが芋のみそ汁	豆乳　スコーン	豚肩ロース　しらす干し かつお節　豆乳　牛乳 ヨーグルト　生クリーム	たまねぎ　しょうが　キャベツ にんじん　きゅうり　ねぎ りんご　いちごジャム	精白米　きび 大麦　三温糖　油 ごま ごま油 じゃがいも 薄力粉 強力粉　バター グラニュー糖	しょうゆ みりん マヨネーズ
21	水	胚芽ご飯　鮭のタンドリー風 みかん ピーマンの細切炒め　そうめん汁	ミルク あんパン	紅鮭　ヨーグルト 赤肉 かつお節　ミルク　卵 脱脂粉乳　こしあん	にんにく ピーマン にんじん もやし しめじ みつば みかん	精白米　きび　大麦　油　パン粉 じゃがいも　片栗粉　三温糖 そうめん　強力粉 グラニュー糖	しょうゆ ケチャップ カキ油
22	木	胚芽ご飯 チキンのマーマレード煮 きのこソテー　ゆし豆腐　梨	ミルク 芋餅団子	鶏手羽元　ツナ缶　ゆし豆腐 かつお節　ミルク　きな粉	マーマレード　たまねぎ しめじ　エリンギ　コーン缶 にんじん　にんにく　ねぎ　梨	精白米　きび 大麦　ごま 三温糖　ごま油　さつまいも もち粉　油　グラニュー糖	しょうゆ 酢　みそ みりん
23	金	胚芽パン 魚のコーンクリーム焼き キャベツサラダ オニオンスープ パイン缶	麦茶 みそおにぎり	強力粉　脱脂粉乳　卵　ツナ缶 キングクリップ かつお節 プロセスチーズ　ベーコン	コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり　にんじん　たまねぎ パイン缶　のり	強力粉　グラニュー糖　バター 薄力粉 油　オリーブ油 片栗粉　精白米　三温糖	しょうゆ 酢　みそ みりん
24	土	鶏の照り焼き丼　じゃが芋のみそ汁 胡瓜としらすの酢の物　柿	ミルク　紅芋パン	鶏もも肉　しらす干し 卵 かつお節　ミルク 脱脂粉乳	にんにく　しょうが　きゅうり トマト　たまねぎ　みつば 柿	片栗粉　ごま油　三温糖 じゃがいも　強力粉 グラニュー糖　バター	しょうゆ みりん 酢　みそ
26	月	胚芽ご飯　麻婆豆腐　わかめスープ 胡瓜とトマトのツナサラダ　みかん	ミルク きなこトースト	沖縄豆腐　豚ひき肉　かつお節 ツナ缶　ミルク　きな粉	根深ねぎ　にんじん　しいたけ にら　にんにく　しょうが　昆布 キャベツ きゅうり トマト	精白米　きび　大麦　ごま油 三温糖　片栗粉　ごま 食パン　バター	しょうゆ みそ　酢 みりん
27	火	鮭じゃこご飯　南瓜の甘煮 けんちん汁　チーズ	ミルク　ポーポー	紅鮭 しらす干し かつお節 鶏ひき肉 沖縄豆腐 油揚げ チーズ　ミルク　卵	ねぎ　かぼちゃ　大根　ごぼう にんじん　根深ねぎ	精白米　三温糖　油　薄力粉 ホットケーキ粉　黒砂糖	しょうゆ みりん
28	水	胚芽ご飯　松風焼き　プルーン くーぶいりちー　油揚げのみそ汁	ミルク　バナナ コーンフレーク	鶏ひき肉 沖縄豆腐　卵 ちきあぎ　かつお節　油揚げ ミルク	たまねぎ　昆布　しいたけ にんじん　にら　チンゲンサイ プルーン　バナナ	精白米　きび 大麦　油 パン粉　三温糖　ごま こんにゃく　コーンフレーク	しょうゆ みりん みそ
29	木	胚芽ご飯　さばの有馬焼き　梨 小松菜のごま和え はんぺんのすまし汁	麦茶　小魚 くずもち	さば　かつお節　はんぺん きな粉　小魚	しょうが　にんにく　こまつな もやし　きゅうり　にんじん みつば　梨	精白米　きび　大麦 ごま　三温糖　ごま油 さつまいもでん粉　黒砂糖	しょうゆ みりん　酢
30	金	カレーライス　すまし汁 ブロッコリーサラダ　みかん	ミルク ポンデ・ドーナツ	豚もも肉　かつお節　ミルク 卵	にんじん　かぼちゃ　たまねぎ りんご にんにく ブロッコリー コーン缶　きゅうり　えのき	精白米　きび 大麦　じゃがいも 薄力粉　油　バター　三温糖 オリーブ油　観世ふ	しょうゆ 酢　みりん
31	土	魚そぼろご飯　肉じゃが アーサ汁　　オレンジ	麦茶　ビスコ バナナ	紅鮭　豚もも肉　かつお節 絹ごし豆腐	にんじん　ごぼう　みつば しょうが　たまねぎ　あおさ ねぎ　オレンジ　バナナ	精白米　ごま油　三温糖 じゃがいも　しらたき　油	しょうゆ みりん

※　材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※　初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※　朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう

給食だより

希　給　食　第　7　号
希　望　の　星　保　育　園
令　和　2　年　10　月　1　日
園長　　兼　城　佐　代　子

　食欲の秋、スポーツの秋と体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わう事で、豊かな感性や味覚が形成されます。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊富で楽しい食事時間を過ごせるといいですね。

10月の食育目標

色々な食材に触れ、新しい献立も食べてみようとする

※　食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。

朝ごはんを食べてからの登園をお願いします

　全クラス、チャレンジ運動会の練習を張り切って行っています。お腹が空くと元気に練習に参加できず、途中で気分が悪くなったりします。
早寝・早起きの習慣を心掛けしっかり朝ごはんを食べてから登園するようにお願いします。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ➡免疫力をサポート
- エリンギ➡食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ➡精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

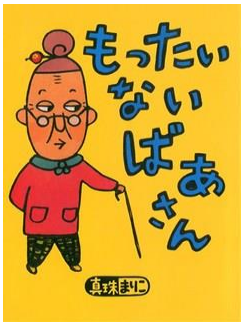
絵本を通じて食育を

　読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？　絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

おすすめ絵本

ペッタン！サンドイッチ
おいしいサンドイッチをつくろう！ページをめくるとサンドイッチのできあがり。たくさん作ったらみんなでいただきます。
心地よいリズムが読み聞かせにピッタリの絵本です。

おやおや、おやさい
今日は野菜たちのマラソン大会。ダジャレのような言葉遊びとユーモアたっぷりの絵が楽しい絵本です。



もったいないばあさん
ほらほら、お皿の上の食べ残し。お茶碗についたご飯粒。そのままにしておくと、あのばあさんがやってきた。「もったいないことしてないかい？」ものを大切にしながら生活するという基本的な考え方を教えてくれる絵本です。

保育園のおすすめメニュー

秋の味覚 きのこソテー（10月22日の食事です）

材　料

しめじ	1パック	（100g）
まいたけ	1パック	（100g）
にんじん	1本	（150g）
たまねぎ	1玉	（200g）
豚肉スライス	150g	
コーン缶	100g	
バター	20g	
にんにく	3片	
しょうゆ	大さじ1	

作り方

① にんじんは千切り、たまねぎは細切りにする。
② しめじとまいたけは下の石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。
③ にんにくはみじん切りにする。
④ 熱したフライパンにバターを溶かし、にんにくを入れ豚肉、たまねぎ、にんじんを炒め、豚肉に火が通たらしめじ、まいたけ、コーン缶を入れ、更に炒める。
⑤ しょうゆを加え、サッと炒める。
※ コーン缶が入っているので子どもにも食べやすい味です。