

10月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	2	3	4 ほかほこごはんの日	5	6	7
副食	・ハンバーグ ・チーズサラダ ・玉子スープ ・オレンジ	・肉豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	・にらとしらすの玉子焼き ・豚肉とピーマン炒め ・ささみスープ ・グレープフルーツ	・鮭とチーズの春巻 ・バンサンスー ・カレー汁 ・バナナ	・鶏味噌焼き ・切干大根の和風サラダ ・しめじの味噌汁 ・梨	・挽肉そぼろ ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・牛乳・バナナ
おやつ	・カルピスゼリー ・せんべい	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・りんごカスタード ・クラッカー	・ハムサンド ・牛乳	
	9 スポーツの日	10	11 りんごがり遠足	12	13	14
副食		・タンンドリーチキン ・シーザーサラダ ・ラーメンかき玉汁 ・りんご	手作り弁当 ・野菜ジュース 	・南瓜オムレツ ・ダイコンサラダ ・はんぺんスープ ・柿	・豆腐のドライカレー ・じゃがいもきんぴら ・キャベツの味噌汁 ・キウイフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ		・ごまだれ団子 ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・レアチーズ ・クラッカー	・甘食 ・牛乳	
	16	17	18 ほかほこごはんの日	19	20	21
副食	・鮭のムニエル ・にらと挽肉の玉子とじ ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・鶏真薯 ・ピーナッツ和え ・南瓜の味噌汁 ・梨	・豚肉の野菜巻 ・ブロッコリーのお浸し ・なめこ汁 ・ぶどう	・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・五目うどん ・グレープフルーツ	・豆腐とひじきのつくね ・ジャーマンポテト ・五目スープ ・りんご	・ハムピカタ ・茄子炒め ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・ポテトピザ ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・2層ゼリームース ・せんべい	・ごまポッキー ・牛乳	・玉子サンド ・牛乳	
	23	24	25 ほかほこごはんの日	26 お誕生会	27	28
副食	・赤魚の煮付 ・深山和え ・けんちん汁 ・オレンジ	・親子煮 ・若布マヨネーズサラダ ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	・肉団子のあんかけ ・春雨酢物 ・若布コーンスープ ・梨	・五目ふかし ・ぶりの照り焼き ・ブロッコリーごま酢和え ・花麴の清汁・ぶどう	・茄子のミートグラタン ・ツナサラダ ・白菜の味噌汁 ・柿	・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	
	30	31	さつまいものおいしい季節 秋はさつまいもの収穫時期です。主成分はでんぷんで、ビタミンCが含まれ、食物繊維が豊富で便秘解消の効果もあります。さつまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、カロリーも高いので、子どものおやつにぴったりです。園でも「さつまいも堀り」をして、焼いもにするなど、収穫を喜びながら味わいたいと思います。 今月の予定 平均給与栄養量 ・エネルギー 405kcal ・たんぱく質 18.6g ・脂質 19.4g			
副食	・がんもの含め煮 ・若布の酢味噌和え ・吉野汁 ・りんご	・肉じゃが ・いんげんのごま和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・柿				
おやつ	・さつま芋チーズケーキ ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳				



ビタミンB群とDが豊富に含まれる

ビタミンB群とビタミンDは、どのきのこにも豊富に含まれています。ビタミンB群は糖質・脂質・たんぱく質の代謝を促して元気な体づくりをサポートします。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。

きのこの食物繊維はレタスの2倍以上

きのこには、腸内環境を整える食物繊維がたっぷり含まれています。子どもは、環境の変化などで便秘や下痢になりやすいので、腸を整えるためにも、きのこは毎日とりたい食材です。また、噛む回数が増えるので、歯とあごを鍛え、脳を刺激する効果もあります。

？きのこのこと、どのくらい知っていますか？

栄養価 ランキング

1

エリンギ

2

ズナピー

3

マイタケ

どのきのこも栄養価は高いが、中でもエリンギとズナピーは栄養素をバランスよく含んでいる。ビタミンDが最も豊富に含まれているのはマイタケ。

ホクト株式会社調べ

Q. きのは野菜？

YES

NO

A. きのは野菜じゃない？

きのこは野菜でも植物でもなく「菌類」。菌糸(きんし)という細い糸状のものが集まってできている、菌100%の唯一の食べ物です。ちなみに「菌」は訓読みで「きのこ」と読みます。



Q. きのを鍋に入れるタイミングは？

水から入れる

沸騰したら入れる

A. 水から入れて弱火でじっくり加熱すると うま味がアップ！

きのこには、うまみ成分であるグルタミン酸とグアニル酸が豊富に含まれています。グアニル酸は60～70℃でもっとも増えるため、水から入れてじっくり加熱するのがうま味を出すコツです。

