

10月給食予定献立表



米崎保育園

未満児	2	3	4	5	6	7
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
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 ・茄子の味噌汁・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	12	13	14
午前おやつ/主食		牛乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・せんべい	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ
副食		・タンダリーチキン ・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	19	20	21
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/さつまいもごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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 ・バナナ	・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 ・若布スープ ・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	26 お誕生会	27	28
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
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・バナナ	・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 ・小松菜の味噌汁 ・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	きのこの栄養 ビタミンB群とDが豊富に含まれる きのこの食物繊維はシタスの2倍以上			
午前おやつ/主食	ヨーグルト/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん				
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				

【今月の予定平均給与栄養量】

・エネルギー 501kcal
・たんぱく質 19.7g
・脂質 18.6g



きのこの食物繊維はシタスの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 フナピー
- 3 マイタケ

どのきのこも栄養価は高いが、中でもエリンギとフ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。

