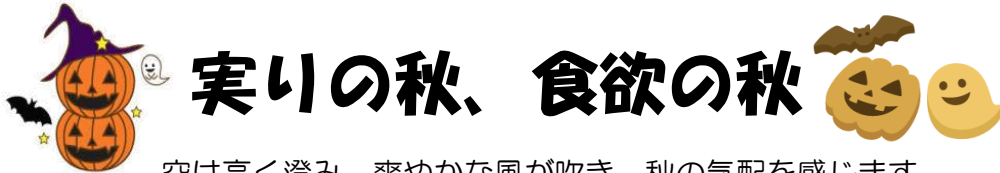


# 給食だより

平成29年 10月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 森下 千穂



## 実りの秋、食欲の秋

空は高く澄み、爽やかな風が吹き、秋の気配を感じます。子ども達は、公園に出かけたりして、運動会に向けて体をいっぱい動かし楽しんでます。

1年で1番食べ物のおいしいこの時期は、かぼちゃ いもきのこ 秋刀魚など美味しくて栄養のある旬の食べ物がたくさんあります。ご家庭でもいろいろな献立を工夫して旬の味を楽しんでくださいね。

## 食事のマナーを見直そう

食事のマナーは毎日の生活に密着しており、一緒に食事をする人がお互いに気持ちよくテーブルを囲むことができ、食材や作ってくれた人に感謝の気持ちを表す『感謝のふるまい』でもあります。いい姿勢になると噛む力がアップし、消化吸収もよくなります。正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。

### チェック項目

- おなかと机の間は、握りこぶし1個分程度あいてますか。
- 背筋をまっすぐにして、きちんと座っていますか
- イスの奥まで深く腰をかけていますか
- 床に足はついていますか。  
(イスの高さはクッションや踏み台を使用して調節することができます。)



### レシピ紹介

#### 鶏肉のマールド<sup>®</sup>焼

《材料：1人分》

鶏 <sup>®</sup> 肉	50g
マールド <sup>®</sup>	3g
濃口醤油	2g
キャノーラ油	1g

- ① マールド<sup>®</sup>、濃口醤油を混ぜる。  
(料理酒を少し入れても可)
- ② ①に鶏肉を30~40分程度、漬け込む。
- ③ オープンでおよそ170℃で、約15分程度焼く。  
(フライパンでも焼けます。)  
(焦げないように確認して下さい)



### 10月の目標

今月の目標 … 食事のマナーや食べる時の姿勢を身につける

### 今月の予定

- 4日(水) … お楽しみ会・お誕生日会
- 10日(火) … 運動会予行練習(下福島公園)
- 13日(金) … 絵本の会 (ボランティア)
- 24日(火) … 運動会予行練習
- 25日(水) … 避難訓練
- 27日(金) … 運動会



平成29年 10月 新潟島ちどり保育園献立表

		月 2	火 3	木 5	金 6	土 7	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	月 16	火 17	行事食メニュー 水 4
乳児朝 おやつ		きなこウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ミレービスケット 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	きなこウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ラムネ・せんべい 牛乳
行事								運動会予行練習		絵本の日				お楽しみ会 お誕生会
昼 食		<b>☆きのこごはん</b> 精白米 50g しめじ 5g えのき 5g しいたけ 3g 人参 5g 油あげ 3g 薄口醤油 2g 濃口醤油 3g 食塩 0.1g かつおだしパック 0.7g グリーンピース 2g	<b>☆牛丼</b> 精白米 55g 牛肉 30g 玉葱 20g 糸こんにゃく 10g 人参 5g キャノラ油 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 南瓜 20g アスパラ 8g 大根 10g ほうれん草 10g 白菜 30g 焼ちくわ 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g	<b>☆七分つきごはん</b> 七分つき米 50g <b>☆鶏肉のチルド焼き</b> 鶏肉 50g マーマレード 3g 濃口醤油 2g キャノラ油 1g ◇焼き野菜 南瓜 20g アスパラ 8g 大根 35g 人参 8g シーチキン 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g	<b>☆かやくうどん</b> うどん 120g 鶏コマ肉 20g 三温糖 0.4g 濃口醤油 0.8g 白菜 25g しめじ 10g 人参 5g ねぎ 2g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆八宝菜</b> 豚肉 25g 牛乳 25g キャノラ油 0.5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g 焼き豆腐 17g はくさい 30g 玉葱 10g 糸こんにゃく 8g 人参 5g おつゆ麩 1g 白ねぎ 5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 丸鶏がらスープ 3g 片栗粉 1g ねぎ 3g	<b>☆ごはん</b> 七分つき米 60g 牛肉 25g 梅クイン 30g タラ 40g 食塩 0.2g 小麦粉 5g 青のり 0.1g キャノラ油 5g 三温糖 1.4g 濃口醤油 1.5g かつおだしパック 0.3g さきがきごぼう 20g 人参 5g キャノラ油 0.2g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g プロッコリー 15g 食塩 0.1g ほうれん草 10g ローズハム 5g チンゲン菜 10g 人参 8g なめこ 5g 挽きわり納豆 10g 三温糖 2g 濃口醤油 0.5g 味噌 2g しょうゆ 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆カレーライス(七分米)</b> 七分つき米 60g 牛肉 25g 梅クイン 30g タラ 40g 食塩 0.2g 小麦粉 5g 青のり 0.1g キャノラ油 5g 三温糖 1.4g 濃口醤油 1.5g かつおだしパック 0.3g さきがきごぼう 20g 人参 5g キャノラ油 0.2g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1.5g プロッコリー 15g 食塩 0.1g ほうれん草 10g ローズハム 5g チンゲン菜 10g 人参 8g なめこ 5g 挽きわり納豆 10g 三温糖 2g 濃口醤油 0.5g 味噌 2g しょうゆ 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g 鶏肉 50g 大根 40g 人参 8g 穀物酢 4g 濃口醤油 4g 三温糖 2g おろし生姜 0.5g グリーンピース 3g 白菜 30g ほうれん草 10g しらす干し 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆七分つきごはん</b> 七分つき米 50g <b>☆さばの味噌煮</b> さば 40g おろし生姜 0.6g 料理酒 1g 三温糖 2g 味噌 3.5g かつおだしパック 0.3g ◇大根煮 大根 30g 三温糖 0.5g 味噌 1.5g オイスターソース 4g ごま油 0.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g 鶏肉 50g 玉葱 40g 人参 10g エリンギ 5g キャノラ油 1g おろし生姜 1g 料理酒 1.5g 三温糖 1.2g 濃口醤油 2g オイスターソース 4g ごま油 0.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g 鶏肉 50g 人参 10g エリンギ 5g キャノラ油 1g おろし生姜 1g 料理酒 1.5g 三温糖 1.2g 濃口醤油 2g オイスターソース 4g ごま油 0.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g 鶏肉 50g 人参 10g エリンギ 5g キャノラ油 1g おろし生姜 1g 料理酒 1.5g 三温糖 1.2g 濃口醤油 2g オイスターソース 4g ごま油 0.5g	
		<b>☆さんまの塩焼き</b> さんま 40g 食塩 0.1g キャノラ油 1g	<b>☆おなか和え</b> ほうれん草 10g 白菜 30g 焼ちくわ 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g	<b>☆大根のツナ煮</b> 大根 35g 人参 8g シーチキン 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g	<b>☆キャベツの酢の物</b> キャベツ 40g 焼ちくわ 5g ねぎ 3g	<b>☆さつま芋サラダ</b> さつま芋 30g きゅうり 10g コーン 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g	<b>☆南瓜の煮物</b> 南瓜 40g 三温糖 1g 濃口醤油 2g グリーンピース 3g だしパック 50g 0.3g	<b>☆フルーツ</b> パイナップル 37g	<b>☆野菜サラダ</b> キャベツ 30g コーン 5g シーチキン 5g 赤パプリカ 2g きゅうり 10g ローズハム 5g わかめ 0.2g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g	<b>☆大根の酢の物</b> 大根 45g きゅうり 10g ローズハム 5g わかめ 0.2g 穀物酢 2g 三温糖 2g 濃口醤油 1g	<b>☆ネバネバ和え</b> 太もやし 20g チンゲン菜 10g 人参 8g なめこ 5g 挽きわり納豆 10g 三温糖 2g 濃口醤油 2g	<b>☆白菜のしらす和え</b> 白菜 30g ほうれん草 10g しらす干し 3g 三温糖 0.5g 濃口醤油 2g	<b>☆味噌汁</b> 玉葱 20g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆キャベツのおなか和え</b> キャベツ 35g 人参 5g 焼ちくわ 5g 三温糖 0.5g 薄口醤油 0.3g
午後 おやつ		<b>☆フルーツ</b> バナナ 50g	<b>☆ごまクッキー</b> ホットケーキミックス 17g 三温糖 5g キャノラ油 5g 調製豆乳 5g 黒ごま(いり) 0.5g	<b>☆チヂミ</b> 小麦粉 15g 片栗粉 5g にら 2g 玉葱 8g 人参 3g むきえび 10g 食塩 0.1g 丸鶏がらスープ 0.3g 濃口醤油 1g	<b>☆お茶</b> ほうじ茶 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g
		<b>☆フルーツ</b> バナナ 50g	<b>☆ごまクッキー</b> ホットケーキミックス 17g 三温糖 5g キャノラ油 5g 調製豆乳 5g 黒ごま(いり) 0.5g	<b>☆チヂミ</b> 小麦粉 15g 片栗粉 5g にら 2g 玉葱 8g 人参 3g むきえび 10g 食塩 0.1g 丸鶏がらスープ 0.3g 濃口醤油 1g	<b>☆お茶</b> ほうじ茶 150g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

平成29年 10月 新福島ちどり保育園献立表

	水 18	木 19	金 20	土 21	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	月 30	火 31
乳児朝 おやつ	ミニビスケット 牛乳	ラムネ・せんべい 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	うの花クッキー 牛乳	ぱりんこ 牛乳	ミニビスケット 牛乳	ミレービスケット 牛乳	えびスナック 牛乳	動物ビスケット 牛乳	きなこウエハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳
行事						運動会予行練習	避難訓練		運動会 (雨天時の献立)			ハロウィン
昼食	★味噌ラーメン ラーメン 100g 豚肉 20g 太もやし 20g 人参 5g コーン 5g ねぎ 2g 味噌 6g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 濃口醤油 1.5g ごま油 0.2g ★南瓜のそぼろあん煮 南瓜 40g 鶏ミンチ 8g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g グリーンピース 2g ★フルーツ なし 33g	★ごはん 精白米 50g ★さわらの照焼 さわら 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g さつま芋 20g 食塩 0.1g ★酢味噌和え キャベツ 35g みきえび 8g きゅうり 5g 白みそ 3g 穀物酢 2g 三温糖 1g 薄口醤油 0.3g ★すまし汁 大根 20g 人参 5g ねぎ 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★チキンカツ 鶏むね肉 50g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g とんかつソース 3g ★ナポリタン スパゲティ 15g ミックスベジタブル 5g キャノラ油 0.3g ケチャップ 3g コンソメ 0.2g ★プロッコリーのマヨ和え プロッコリー 15g キャベツ 20g さつま揚げ 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 濃口醤油 1g 白ごま(すり) 0.3g ★オニオンスープ 玉葱 30g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	★三色丼 精白米 55g 鶏ミンチ 25g 三温糖 1g 濃口醤油 2g さけフレーク 10g ほうれん草 20g キャノラ油 0.1g 食塩 0.2g こしょう 0.01g 味噌 4g 三温糖 2g 濃口醤油 0.5g 料理酒 1g ベーコン 5g しめじ 5g キャノラ油 0.5g コンソメ 0.2g 食塩 0.1g 白ごま(すり) 0.1g ★ひじき煮 ひじき 3g キャノラ油 0.2g 油あげ 3g ねぎ 2g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 2g グリーンピース 3g ★すまし汁 大根 15g おつゆ麩 1g ねぎ 2g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★鯉のちんちん煮 鶏ミンチ 25g 秋さけ 40g キャベツ 15g 玉葱 15g ピーマン 5g 赤パプリカ 2g キャノラ油 0.5g 味噌 4g 三温糖 2g 濃口醤油 0.5g 料理酒 1g 水 100g ★野菜サラダ キャベツ 30g きゅうり 5g トマト 8g 味ぼん 3g ★フルーツポンチ 黄桃缶 20g りんご 10g キウイフルーツ 5g	★麦ロールパン 麦ロール 35g ★シチュー 豚肉 30g さつま芋 35g 玉葱 25g 人参 10g ほうれん草 8g コーン 5g キャノラ油 1g まるやか(チーフ) 12g プロッコリー 15g 調整豆乳 100g 水 300g ★和風サラダ キャベツ 20g きゅうり 10g シーチキン 8g コーン 5g ごま油 4g 穀物酢 3g 薄口醤油 2g 三温糖 0.4g 食塩 0.1g 白ごま(すり) 0.3g ★味噌汁 厚揚げ 15g 玉葱 15g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★七分つきごはん 七分つき米 50g ★鶏肉の生蒸焼き 鶏むね肉 50g 料理酒 1g おろし生姜 0.6g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 0.5g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1.5g プロッコリー 15g 食塩 0.2g ★和風サラダ キャベツ 20g きゅうり 10g シーチキン 8g コーン 5g ごま油 4g 味付もずく 15g 大根 15g きゅうり 5g 穀物酢 2g 三温糖 2g こしょう 0.01g 薄口醤油 0.5g	★あんかけうどん うどん 100g 精白米 55g 玉葱 20g 鶏コマ肉 20g 白菜 15g えのき 10g 人参 5g ねぎ 2g 食塩 0.1g 三温糖 2g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1.5g 片栗粉 0.5g ★ちくわの磯部揚げ 焼くわ 27.5g 小麦粉 3g 青のり 0.1g キャノラ油 3g ★もずく酢 味付もずく 15g 大根 15g きゅうり 5g 穀物酢 2g 三温糖 2g こしょう 0.01g 薄口醤油 0.5g	★ピラフ 精白米 55g 玉葱 20g ウインナー 15g ミックスベジタブル 15g キャノラ油 0.5g コンソメ 1g ★マカロニサラダ シエルマカロニ 10g きゅうり 10g シーチキン 7g 人参 5g マヨネーズ(卵不使用) 5g 薄口醤油 0.5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★コンソメスープ アヲハ 15g ベーコン 5g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★大根サラダ 大根 45g しらす干し 5g かいわれ大根 1.5g わかめ 0.2g 味ぼん 5g ★コンソメスープ 白菜 20g 人参 5g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g	★ごはん 精白米 50g ★白身魚のポテト焼き わかめご飯の素 0.2g ★鶏肉の味噌焼き 鶏むね肉 50g 料理酒 1g 玉葱 20g 味噌 3g 三温糖 1.5g キャノラ油 1g パセリ粉 0.1g キャノラ油 1g チンゲン菜 25g コーン 5g キャノラ油 0.2g 食塩 0.1g 濃口醤油 0.2g コンソメ 0.3g 濃口醤油 0.3g ★大根サラダ 大根 45g しらす干し 5g かいわれ大根 1.5g わかめ 0.2g 味ぼん 5g ★コンソメスープ 白菜 20g 人参 5g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.2g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★高野ラスク 高野豆腐 6g 三温糖 3g 調整豆乳 3g メープルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g	★ごはん 精白米 50g ★ミートローフ 合挽ミンチ 40g 木綿豆腐 20g 玉葱 30g ミックスベジタブル 8g パン粉 6g 食塩 0.3g こしょう 0.01g チンゲン菜 25g ケチャップ 8g ウスターソース 4g ★アスパラ・トマト アスパラ 12g 食塩 0.1g トマト 18.75g ★フレンチサラダ キャベツ 20g プロッコリー 10g おきかなソーセージ 8g 黄パプリカ 4g キャノラ油 1g 濃口醤油 1.3g 三温糖 0.8g 食塩 0.1g こしょう 0.01g ★パンキンスープ 玉葱 15g 裏ごしかぼちゃ 100g 調整豆乳 100g 水 50g コンソメ 0.5g パセリ粉 0.1g	
	午後おやつ	★わかめおにぎり 精白米 50g わかめご飯の素 0.3g しらす干し 2g	★じゃがいもクッキー じゃが芋マッシュ 30g 食塩 0.3g 三温糖 3g キャノラ油 5g おつけキタス 8g コーン 3g	★豆乳プリン 調整豆乳 70g いちごジャム 5g 三温糖 2g 粉ゼラチン 1.4g	★市販おやつ きな粉ウエハース 6g うの花クッキー 4g	★さつま芋煮しパン 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 5g キャノラ油 2g 調整豆乳 15g さつま芋 10g	★カリカリうどん うどん 20g キャノラ油 2g きな粉 1g 三温糖 0.5g 食塩 0.1g	★じゃこトースト 麦ロール 17.5g マヨネーズ(卵不使用) 2g しらす干し 3g キザミのり 0.2g マヨネーズ(卵不使用) 3g 濃口醤油 0.5g	★五平餅 精白米 20g もち米 10g 味噌 3g 三温糖 2g 料理酒 0.2g かつおだしパック 0.01g	★フルーツ りんご 33g	★高野ラスク 高野豆腐 6g 三温糖 3g 調整豆乳 3g メープルシロップ 3g グラニュー糖 0.5g	★オレンジゼリー オレンジジュース 40g 水 18g 三温糖 3.5g 粉寒天 0.5g みかん缶 10g
	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ほうじ茶 150g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g

※1 七分つき米の日は0歳1歳は精白米の提供になります。

※2 納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。