

# 給食だより

令和6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 谷末 明子

西尾 眞理子



朝晩は、少しずつ過ごしやすくなってきました。スポーツの秋とも言うように、体を動かすのに心地よい季節です。また1年で、最も食べ物がおいしくなる食欲の秋でもあり、お米や野菜、芋、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。旬の食材をたくさん食べ、冬に向けて元気な体を作りましょう！



## 今月のご当地メニューは福井県です！

### ソースかつ丼



福井県のご当地グルメで、薄くスライスされた豚肉をきめ細かいパン粉でカラッと揚げ、熱々のうちにソースに絡めたカツをご飯にのせた料理です。福井県の老舗洋食店「ヨーロッパ軒」が発祥でカツ丼と言えば玉子とじのものがイメージされることが多いですが、福井市では家庭でも飲食店でも、ソースカツが一般的です。

## 4歳リクエストメニュー

1日 バナナ 2日 ブロッコリーサラダ  
9日 醤油ラーメン・フルーツポンチ 16日 バナナ  
23日 うどん・バナナ 25日 大根の煮物

## 10月の目標

◇食事できることに感謝の気持ちを持つ



## さばの解体ショーについて



保育園の給食でもよく提供しており、身近な食材の1つでもある魚の『鯖(さば)』。お魚はどこからやって来て、どうやって食べているのかな？と知って欲しいという思いから、今月の献立『サバの煮付け』の日に、子供たちの目の前でサバを3枚におろします。全てのものに命があり、その命を「いただく」ということで、食材に感謝の気持ちを持つことを学んでほしいと思います。

## 冷凍でうまみがアップ！！きのこ



きのこは冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養や旨味が溶け出します。調理をする際は解凍せずに凍ったまま使いましょう！

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと休養をとることが大切です。この日を機会に、お子様の目の健康を改めて見直してみましょ。

### ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。(緑黄色野菜、レバーなど)

### ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵など)

### ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・芋類)

### DHA

目の神経にたくさん存在し視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。(いわし・さんま・さばなどの青魚)

## 今月の予定

12日(土)運動会 16日(水)サバの解体ショー  
17日(木)野菜の型抜き 22日(火)うどん作り 3・4・5歳  
23日(水)うどん作り 0・1・2歳

2024年 10月 新福島ちどり保育園献立表

		1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	15	16	17	行事食メニュー
		火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	火	水	木	
乳児期 おやつ		動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	
	行事										身体測定(乳児)	身体測定(幼児)	サバの解体ショー (幼児)	野菜の型抜き (2.3歳)	
	昼食	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆赤魚の煮付け</b> 赤魚 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g <b>☆夏瓜のそぼろあん煮</b> 南瓜 35g 鶏ミンチ 10g キャノラ油 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 0.3g グリンピース 2g <b>☆すまし汁</b> 玉葱 15g しめじ 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ポークチャップ</b> 豚肉 35g 玉葱 35g 人参 10g しめじ 7g キャノラ油 0.5g ケチャップ 3g ウスターソース 2g コンソメ 0.2g <b>☆ブロccoliのサラダ</b> ブロccoli 25g カットカメ 1g ポテト 15g コーン 5g マヨネーズ 4g 食塩 0.1g <b>☆コンソメスープ</b> キャベツ 15g えのき 5g コンソメ 1.1g 薄口醤油 0.8g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆さんまの塩焼き</b> さんま 40g 食塩 0.1g キャノラ油 1g 大根おろし 20g 味ぽん 1g <b>☆酢の物</b> 太もやし 30g きゅうり 10g カットカメ 1g 穀物酢 2g 三温糖 2g 薄口醤油 1g <b>☆味噌汁</b> 絹ごし豆腐 15g ねぎ 3g 味噌 5g <b>☆中華スープ</b> ほうれん草 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆豆腐の五目揚げ</b> 木綿豆腐 35g 鶏ミンチ 20g 乾燥ひじき 1g コーン 5g 人参 10g 濃口醤油 0.5g 食塩 0.2g 片栗粉 2.5g キャノラ油 3g <b>☆春雨サラダ</b> はるさめ 7g きゅうり 10g ロースハム 5g 黄パプリカ 3g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g <b>☆中華スープ</b> ほうれん草 10g 太もやし 10g 食塩 0.3g 濃口醤油 1g 丸鶏がらスープ 0.7g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆たらの照焼</b> たら 40g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノラ油 1g 太もやし 25g ほうれん草 15g 焼竹輪 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g <b>☆味噌汁</b> 豆腐 15g ねぎ 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	<b>☆とりそぼろ丼</b> 精白米 55g 鶏ミンチ 30g 玉葱 20g 人参 10g キャノラ油 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ほうれん草 15g 食塩 0.2g ブロccoli 25g キャベツ 10g しめじ 5g 焼竹輪 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 2g 薄口醤油 2g キャノラ油 0.5g コンソメ 0.3g おつゆ麩 1g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆白身魚のポテト焼き</b> ホキ 40g 食塩 0.2g 裏ごしポテト 15g 玉葱みじん 8g マヨネーズ 5g パセリ粉 0.1g キャノラ油 1g <b>☆ゆでブロッコリー</b> ブロccoli 20g 食塩 0.1g 白菜 30g 人参 10g しめじ 5g 穀物酢 1g 三温糖 1.5g 濃口醤油 1.5g 薄口醤油 2g ごま油 1g すりごま(白) 1g <b>☆豆腐スープ</b> キャベツ 15g コーン 3g 調製豆乳 40g コンソメ 1g 食塩 0.1g 水 25g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆醤油ラーメン</b> ラーメン 100g <b>☆筑前煮</b> 鶏コマ肉 40g 大根 40g 厚揚げ 20g ごぼう 15g 人参 15g こんにやく 10g ねぎ 2g 丸鶏がらスープ 1g 濃口醤油 5g キャノラ油 1g 水 250g <b>☆中華風お浸し</b> 白菜 30g 人参 10g しめじ 5g 穀物酢 1g 三温糖 2g 薄口醤油 2g ごま油 1g すりごま(白) 1g <b>☆フルーツポンチ</b> 黄桃缶 20g パイン缶 5g バナナ 20g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆赤魚のみぞれ煮</b> 赤魚 40g 大根おろし 30g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 2g 三温糖 2g 濃口醤油 2g 片栗粉 0.5g <b>☆納豆</b> 納豆 20g <b>☆和風胡麻ドレサラダ</b> ブロccoli 20g 食塩 0.1g きゅうり 15g コーン 5g 白菜 30g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g すりごま(白) 1g <b>☆味噌汁</b> ソフト豆腐 15g 南瓜 15g カットカメ 0.3g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鶏肉の唐揚げ</b> 鶏肉 50g しょうが(おろし) 0.5g 料理酒 0.5g 三温糖 2g 濃口醤油 3g 片栗粉 5g キャノラ油 5g <b>☆ゆでブロッコリー</b> ブロccoli 20g 食塩 0.1g きゅうり 15g コーン 5g 白菜 30g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 3g 花かつお 0.2g すりごま(白) 1g <b>☆豆腐スープ</b> ソフト豆腐 15g 白ねぎ 5g カットカメ 0.3g 味噌 5g 丸鶏がらスープ 1.3g 濃口醤油 1.1g	<b>☆さつま芋ごはん</b> 精白米 50g さつま芋 15g 食塩 0.1g <b>☆さばの煮付け</b> さば 40g しょうが(おろし) 0.3g 料理酒 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g <b>☆大根のそぼろ煮</b> 大根 40g 鶏ミンチ 5g 三温糖 2g <b>☆おかか和え</b> 白菜 30g 人参 10g 三温糖 1g 濃口醤油 3g ほうれん草 15g 油揚げ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆酢豚丼</b> 精白米 50g 豚モモステーキ 40g 玉葱 40g 人参 20g ピーマン 10g キャノラ油 1g しょうが(おろし) 0.3g ケチャップ 5g 三温糖 3g 穀物酢 3g 丸鶏がらスープ 0.2g <b>☆マヨ和え</b> ブロccoli 25g 白菜 15g 白菜 15g えのき 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g <b>☆すまし汁</b> 大根 15g 人参 5g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g		
午後おやつ		<b>☆フルーツ</b> パナナ 33.3g	<b>☆ココアプリン</b> 調製豆乳 60g ココア 2g 三温糖 6g ゼラチン 1g	<b>☆パウンドケーキ</b> 小麦粉 15g ベーキングパウダー 0.8g 三温糖 6g 調製豆乳 15g キャノラ油 2.5g	<b>☆チヂミ</b> 小麦粉 15g 片栗粉 5g にはら 2g 玉葱 6g 人参 5g 豚肉 8g 食塩 0.1g 丸鶏がらスープ 0.3g 濃口醤油 1g	<b>☆市販おやつ</b> うす焼き 2g ミレービスケット 6g	<b>☆クッキー</b> ホットケーキミックス 7g 小麦粉 3g 水 3g 三温糖 2.5g キャノラ油 2.5g 調製豆乳 2g	<b>☆ぶどうゼリー</b> ぶどうジュース 50g 水 20g 粉寒天 0.3g 三温糖 2g	<b>☆おかかおにぎり</b> 精白米 35g 花かつお 0.3g 濃口醤油 0.7g	<b>☆フライドポテト</b> ポテト 40g キャノラ油 5g 食塩 0.1g	<b>☆黒糖蒸しパン</b> ホットケーキミックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 調製豆乳 15g キャノラ油 2g 黒砂糖 2g	<b>☆ジャムサンド</b> 麦ロール 17.5g いちごジャム 2g	<b>☆フルーツ</b> パナナ 33.3g	<b>☆マープルケーキ</b> ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.8g キャノラ油 3g 三温糖 6g 調製豆乳 15g ココア 0.6g	
	行事														
	牛乳	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g	○牛乳 200g

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。

2024年 10月 新福島ちどり保育園献立表

		18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	行事食メニュー	
		金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木		
乳児期 おやつ		ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶		
	行事	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	うどん作り (3~5歳)	うどん作り (0~2・4・5歳)	お楽しみ会	絵本シアター 絵本貸出し	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	
昼食	★焼きそば	中華めん(ゆで) 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノラ油 1g 食塩 0.2g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 1g あおのり 0.1g	★ごはん 精白米 50g ★さわらの黒味噌焼き さわら 40g しょうが(おろし) 0.2g 濃口醤油 2.5g みりん風 2.5g 小麦粉 5g あおのり 0.1g キャノラ油 2g ★ほうれん草のお浸し ほうれん草 20g 太もやし 20g	★ごはん 精白米 50g ★ハンバーグ 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 15g パン粉 4g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g ★キャベツ煮 キャベツ 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★マカロニサラダ シェルマカロニ 10g きゅうり 10g シーチン 5g マヨネーズ 5g 薄口醤油 0.5g ★コンソメスープ 玉葱 15g しめじ 5g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.1g	★ごはん 精白米 50g ★あじの甘酢かけ あじ 40g 料理酒 1g しょうが(おろし) 0.25g 片栗粉 2.5g キャノラ油 2.5g 薄口醤油 0.8g 穀物酢 1g 三温糖 1g ケチャップ 0.8g 水 2g ★きんぴら大根 大根 30g 人参 5g 焼竹輪 5g ピーマン 5g キャノラ油 0.5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ★味噌汁 ホト 15g 油揚げ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g ねぎ 3g	★きざみうどん うどん 100g すし揚 10g 三温糖 1g 濃口醤油 1.5g 赤かまぼこ 10g かつおか 1g 食塩 0.1g 三温糖 2g 濃口醤油 7g かつおだしパック 1g ★ゆかり和え 太もやし 35g 人参 10g ゆかり 0.3g 濃口醤油 0.3g ★フルーツ バナナ 30.33g	★ソンスかつ丼 精白米 50g 豚もも 40g さば 40g 料理酒 0.2g 三温糖 1g 片栗粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g ウスターソース 5g コンソメ 0.3g 水 5g すりごま(白) 2g キャベツ 20g ★和風の煮物 大根 30g 人参 10g 油揚げ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g かつおだしパック 0.3g ★味噌汁 ソフト豆腐 15g 大根 10g かつおか 0.3g ねぎ 2g 味噌 5g 厚揚げ 10g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★ごはん 精白米 50g ★鶏肉のカレームニエル 鶏肉 50g 食塩 0.3g 片栗粉 0.7g カレー粉 0.3g キャノラ油 2g ★キャベツ キャベツ 20g オニオン 0.1g ★かぼちゃサラダ かぼちゃ 35g きゅうり 10g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g ★オニオンスープ 玉葱 15g 人参 5g パセリ粉 0.1g コンソメ 1.1g	★ごはん 精白米 50g ★チンジャオロース 豚肉 40g 玉葱 35g ピーマン 5g 赤パプリカ 5g ごま油 1g しょうが(おろし) 1g 料理酒 1.5g ★和え物 キャベツ 15g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ★ナムル ほうれん草 20g 太もやし 20g 人参 5g 濃口醤油 1.5g ごま油 1g ごま(いり) 1g ★白菜スープ 白菜 15g かつおか 0.3g 食塩 0.2g ねぎ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	★鶏肉の味噌焼き 精白米 50g 鶏肉 50g 料理酒 1g 味噌 3g 三温糖 1.5g キャノラ油 1g ブロッコリー 20g しろな 20g 白菜 20g キャベツ 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g ★きのこ汁 しめじ 7g えのき 7g ねぎ 2g 薄口醤油 4g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g 片栗粉 0.5g	★ロールパン 無塩ロール 60g ★パンブキンシチュー 鶏コマ肉 25g 料理酒 1g 味噌 3g 三温糖 1.5g キャノラ油 1g ブロッコリー 20g しろな 20g 白菜 20g キャベツ 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 1g 食塩 0.1g ★野菜サラダ キャベツ 30g きゅうり 5g ローズハム 5g コーン 3g 薄口醤油 4g 食塩 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.4g ★フルーツ オレンジ 50g				
	午後おやつ	★わかめおにぎり 精白米 35g しらす干し 2g かつおか 0.2g ごま(いり) 0.2g ★お茶 ○ほうじ茶 150g	★フルーツ オレンジ 50g ★牛乳 ○牛乳 200g	★豆乳プリン 調製豆乳 50g 水 15g メープルシロップ 5g 三温糖 2g ゼラチン 1.4g ★牛乳 ○牛乳 200g	★スイートパンブキン 南瓜 40g キャノラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ツナおにぎり 精白米 35g シーチン 10g 濃口醤油 0.5g ★お茶 ○ほうじ茶 150g	★水ようかん 粉寒天 0.3g 三温糖 3g あずき(にしあん) 25g 水 40g ★お茶 ○ほうじ茶 150g	★お麩ラスク おつゆ麩 2g キャノラ油 1.5g 三温糖 0.5g きな粉 1g ★牛乳 ○牛乳 200g	★市販おやつ うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g ★牛乳 ○牛乳 200g	★黒糖寒天のきな粉かけ 粉寒天 0.8g 水 90g 黒砂糖 10g きな粉 3g ★牛乳 ○牛乳 200g	★大学芋 さつま芋 40g 水 20g キャノラ油 3g 三温糖 3g 濃口醤油 1g 水 3g ごま(いり) 0.1g ★牛乳 ○牛乳 200g	★ももゼリー 黄桃缶 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g ★牛乳 ○牛乳 200g	★おばけおにぎり 精白米 30g 水 20g 若鶏そぼろ 5g 食塩 0.2g 黒ごま 0.3g 桜でんぶ 0.2g 焼のり 0.2g ★お茶 ○ほうじ茶 150g		

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。