

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

		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 シエルマカロニ 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 だし昆布 0.3g	★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	★ソノスカツ丼 精白米 50g 豚もも 40g 小麦粉 5g パン粉 5g キャノラ油 5g コンソメ 0.3g 水 5g すりごま(白) 2g キャベツ 20g ★和風マヨ和え 大根 30g 人参 10g 油揚げ 5g 三温糖 1.5g 濃口醤油 2.5g ★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 食塩 0.3g 薄口醤油 1.2g かつおだしパック 1g	★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 薄口醤油 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	★ごはん 精白米 50g たら 40g 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 しょうが(おろし) 0.1g ごま(いり) 2g 小麦粉 5g ★しろなのサラダ 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 鶏肉 50g 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 焼竹輪 5g マヨネーズ 3g 薄口醤油 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	★フルーツ オレンジ 50g	★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	★スイートパンプキン 南瓜 40g キャノラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま 0.01g	★ツナおにぎり 精白米 35g シーチン 10g 濃口醤油 0.5g	★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	★市販おやつ うの花クッキー 8g ミレービスケット 6g	★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	★大学芋 さつまいも 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	★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	★おばけおにぎり 精白米 30g 水 5g 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	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★牛乳 ○牛乳 200g	★お茶 ○ほうじ茶 150g	★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		

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。