2021年度

10月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
1(金)	ごはん かじきの変わり揚げ カニカマのサラダ じゃがいもとしめじの味噌汁	△精白米 〇かじき　△油 △三温糖 △片栗粉　にんにく 濃口醤油 酒 カレー粉 〇カニカマ　△マヨドレ　□キャベツ □人参　濃口醤油 〇油揚げ 〇豆みそ 〇わかめ　△じゃがいも　□しめじ　だし粉	高野豆腐の フレンチトースト △海草せんべい 〇牛乳	〇高野豆腐 〇豆乳 〇きな粉△砂糖 ※小麦、えび、ごま
2(土)	きのこスパゲッティー	〇ロースハム △スパゲティ △油　□玉ねぎ □人参 □ピーマン □しめじ □えのき 濃口醤油		
4(月)	肉味噌そば きゅうりと大根のゆかり和え♪	〇豚ミンチ 〇豆みそ　△中華めん △三温糖 △油　△片栗粉 □生姜 □もやし □人参 □チンゲン菜 □白ねぎ　中華だし 薄口醤油 酒 □きゅうり □大根 ゆかり 食塩	マカロニあべかわ △野菜スティック 〇牛乳	〇黄な粉 △マカロニ △砂糖 食塩 ※小麦
5(火)	ごはん 豚肉とごぼうの煮物♪ ほうれん草お浸し♪ つみれ汁	△精白米 〇豚肉　△三温糖 △油　□ごぼう □玉ねぎ □えのき だし粉 酒 濃口醤油 みりん 〇じゃこ　□ほうれん草 □人参　みりん 濃口醤油 〇鰯ミンチ 〇豆腐 〇豆みそ　△片栗粉 △こんにゃく □大根 □人参 □ねぎ 食塩 生姜 だし粉	□ぶどう △ひじきスティック 〇チーズ 〇牛乳	※小麦、乳
6(水)	ごはん おから入りオムレツ かつおとあさりの ササっとサラダ 豆腐ともやしの味噌汁	△精白米 〇卵 〇おから 〇ベーコン △油　□玉ねぎ □人参 □ピーマン □ケチャップ 食塩 こしょう コンソメ 〇大豆 〇あさり 〇シーチキン　△マヨドレ △ごま　□ひじき □人参 □小松菜 薄口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	豆乳プリン♪ △ポップコーン 〇牛乳	〇豆乳 〇ゼラチン △砂糖 △いちごジャム
7(木)	ごはん はんぺんのふわふわナゲット 白菜のサラダ 青さと豆腐の味噌汁	△精白米 〇はんぺん 〇鶏ミンチ　△マヨドレ △片栗粉　食塩 こしょう にんにく △三温糖 △油　□白菜 □りんご □レーズン 食塩　米酢 〇豆腐 〇豆みそ □青さ □ねぎ だし粉	□梨 △胚芽スティック 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
8(金)	人参ごはん 鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え えのきと玉ねぎの味噌汁	△精白米 △ごま　□人参　□塩昆布 濃口醤油 〇鮭 △塩こうじ □レモン汁 〇かつお節　□ブロッコリー 濃口醤油 みりん 〇豆みそ　□えのき □玉ねぎ □わかめ　だし粉	マヨコーンパン □プルーン □とろろ巻き昆布 〇牛乳	〇牛乳 〇卵　△ホットケーキミックス △コーン △マヨドレ　□パセリ （以上児）
9(土)	お弁当			
11(月)	ごはん ポークチャップ♪ かぼちゃと白菜のサラダ♪ 冬瓜スープ	△精白米 〇豚肉　△油 △三温糖　□玉ねぎ □ケチャップ　ウスターソース 食塩 こしょう △ごま △マヨドレ　□白菜 □かぼちゃ □りんご 食塩 〇ベーコン　□冬瓜 □人参 □ねぎ 薄口醤油 中華だし	カップケーキ △畑のスナック 〇牛乳	〇牛乳 〇卵 △ホットケーキミックス △バター △砂糖 □レーズン ※小麦
12(火)	ごはん 魚のパン粉焼き ひじき煮 ほうれん草と大根の味噌汁♪	△精白米 〇かれい　△パン粉 △油　カレー粉 食塩 〇大豆 〇油揚げ △三温糖 △油　□ひじき □人参 だし粉 濃口醤油 〇竹輪 〇豆みそ □ほうれん草 □大根 だし粉	□バナナ △ねじりん棒 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
13(水)	栗ごはん 竹輪のもみじ揚げと さつま芋の天ぷら 大根の味噌汁	△栗 △精白米　酒 食塩 濃口醤油 みりん 〇竹輪　△小麦粉 △油　□人参 □ピーマン △さつま芋 △小麦粉 △油 〇油揚げ 〇豆みそ　□大根 だし粉	□りんご △全粒粉クラッカー 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
14(木)	チキンマヨロール フライドポテト 豆乳ポトフ 〇牛乳	〇卵 〇ささ身　△ロールパン △マヨドレ　□レタス 食塩 こしょう △じゃがいも △油 食塩 〇豆乳 〇シャウエッセン △じゃがいも　□人参 □しめじ □ブロッコリー □コーン　コンソメ 食塩	じゃこおにぎり △ゼリー △ラムネ ほうじ茶	〇じゃこ　△精白米　□青さ （以上児） （未満児）
15(金)	ごはん ミートローフ♪ ブロッコリーと パプリカのサラダ♪ わかめスープ	△精白米 〇合ミンチ 〇卵 〇豆乳　△パン粉　□玉ねぎ 食塩 こしょう 〇かつお節　△ごま △マヨドレ　□ブロッコリー □パプリカ だし粉 □わかめ □コーン □ねぎ □しめじ 中華だし 食塩	おばけポテト♪ △パイナップル □プルーン 〇カルピス	〇豆乳 △じゃがいも △片栗粉 △油 □ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう （以上児） （未満児）
16(土)	ミートスパゲッティ―	〇豚ミンチ　△ペンネ △三温糖 △油　□玉ねぎ □青ピーマン □人参 □トマト □ケチャップ ウスターソース コンソメ		
18(月)	あんかけうどん 切干大根のサラダ かぼちゃフライ♪	〇かしわ 〇色板 〇油揚げ　△うどん △油 △片栗粉　□人参 □白菜 □ねぎ □しめじ 薄口醤油 濃口醤油 みりん だし粉 酒 △三温糖 △ごま油　□切干大根 □キャベツ □きゅうり 米酢 濃口醤油 △天ぷら粉 △薄力粉 △マヨドレ △油　□かぼちゃ 中華だし	パフェ △ひじきあられ 〇牛乳	〇ホイップクリーム △コーンフレーク □みかん □桃 □パイナップル

19(火)	**ごはん** **鶏肉のマヨコーン焼き** **人参しりしり** **豆腐と大根の味噌汁♪**	△精白米 ○かしわ　△マヨドレ　□コーン ○シーチキン ○卵　△油　□人参 □もやし 濃口醤油 食塩 こしょう ○豆腐 ○豆みそ　□大根 □わかめ □ねぎ だし粉	**□ぶどう** **△黒ごまかりんとう** **○チーズ** **○牛乳**	※小麦、ごま
20(水)	**ごはん** **魚のムニエル** **五色和え** **なすの味噌汁**	△精白米 ○カレイ　△有塩バター △薄力粉 食塩　こしょう ○かつお節　□小松菜 □もやし □人参 □しめじ □コーン 濃口醤油 ○油揚げ ○豆みそ　□なす □玉ねぎ □人参　だし粉	**芋ようかん** **△ごぼうチップ** **○牛乳**	△さつま芋 △砂糖　□寒天 ※小麦、ごま
21(木)	**中華丼** **にら入りかき玉汁**	○豚肉　△精白米 △油 △片栗粉 □白菜 □人参 □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 濃口醤油 みりん ○卵　△じゃがいも △片栗粉　□にら　だし粉 薄口醤油	**□パイナップル** **△大豆チップス** **○チーズ** **○牛乳**	
22(金)	**きのこカレー** **根菜サラダ** **りんごゼリー** **○牛乳**	○豚肉 ○豆乳　△精白米 △じゃがいも △油 △カレールウ　□しめじ □エリンギ □玉ねぎ □人参 コンソメ △マヨドレ △ごま油　□ごぼう □人参 □れんこん 濃口醤油 △砂糖　□りんごジュース　□寒天	**○カステラ** **△はとむぎおこし** **ほうじ茶**	※乳、卵、小麦
23(土)	**お弁当**			
25(月)	**ごはん** **焼きししゃも** **大根の煮物** **キャベツの味噌汁**	△精白米 ○ししゃも ○油揚げ　△三温糖　□大根 □人参 酒 濃口醤油 薄口醤油 だし粉 ○竹輪 ○豆みそ　□キャベツ □しめじ　だし粉	**マシュマロクッキー** **△野菜せんべい** **○牛乳**	△コーンフレーク △マシュマロ △無塩バター ※小麦、ごま
26(火)	**しそひじきごはん♪** **おでん♪** **キャベツの甘酢和え** **えのきと小松菜の味噌汁**	△精白米 しそひじきふりかけ※ごま ○かしわ ○ごぼう天 △じゃがいも △こんにゃく □大根 □人参　薄口醤油 濃口醤油 みりん 酒 だし粉 △三温糖　□キャベツ □コーン 米酢 濃口醤油 食塩 ○油揚げ ○豆みそ　□えのき □小松菜 だし粉	**□柿** **△カル鉄スティック** **○チーズ** **○牛乳**	※乳、卵、小麦
27(水)	**ごはん** **さばの味噌煮** **五目金平** **吉野汁**	△精白米 ○さば ○豆みそ　△三温糖　生姜　濃口醤油 酒 △しらたき △三温糖 △油　□ごぼう □人参 □たけのこ　□干し椎茸 濃口醤油 酒 みりん ○豆腐　△くず粉　□大根 □しめじ □ねぎ 薄口醤油 みりん だし粉	**野菜蒸しパン** **ポテトチップス** **○牛乳**	△ホットケーキミックス □野菜ジュース
28(木)	**ミックスサンド** **さつまいもスティック** **かぼちゃのポタージュ** **○牛乳**	○シーチキン ○卵　△食パン △マヨドレ　□きゅうり □いちごジャム △さつまいも △油　食塩 ○豆乳　△有塩バター　□かぼちゃ □玉ねぎ　コンソメ 食塩	**□バナナ** **△小魚せんべい** **○チーズ** **ほうじ茶**	※小麦、えび、ごま
29(金)	**ごはん** **ささ身フライ** **切干大根のごまマヨサラダ** **白菜の味噌汁**	△精白米 ○ささ身　△パン粉 △小麦粉 □パセリ 食塩 こしょう 中濃ソース △ごま △マヨドレ　□切干大根 □人参 □きゅうり 濃口醤油 だし粉 ○豆みそ　△油揚げ　□白菜 □わかめ だし粉	**ブルーベリーヨーグルト** **△ミレービスケット** **○ほうじ茶**	○ヨーグルト　△ブルーベリージャム ※小麦
30(土)	**チンゲン菜と卵のあんかけそば**	○卵 ○色板　△中華めん △片栗粉　□チンゲン菜 □人参 □しめじ みりん 中華だし 薄口醤油		

食育だより

目に良い食べものは？

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲーム、テレビにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目の健康に良い食べものを食事に取り入れて、目を大切にしましょう！ビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

・ビタミンA
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする（緑黄色野菜・レバー・バター）
・ビタミンB_1
目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・うなぎ・麦）
・ビタミンC
目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・さつまいも）
・DHA
視力改善、疲れ目の予防、網膜の機能改善（いわし・さばなどの青魚）
・アントシアニン
目の疲れや視力回復（ブルーベリー・プルーン）

お知らせ

○9日（土）、23日（土）は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

食具を使うタイミングを見極めよう Part3

今月は箸を使うタイミングについてお伝えします。

お箸を使うには、指の力に加えて、手首をうまく回転させることが必要です。手首がそこまで発達していないうちに無理をすると、かえっておかしな持ち方になったり、変な癖がついたりするだけなので、時期を待ってから始めると良いでしょう。ただし、自分で箸を持ちたがった時には、自由に持たせてあげましょう。

【使い始めるタイミング】

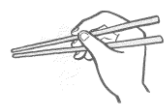
①鉛筆握りでスプーン、フォークを使っている
鉛筆握りをして、スプーンやフォークで上手に食事が出来るようになっていることが一つの目安です。

③鉛筆で四角が描ける
手指の発達を見るには、鉛筆をきちんと持って四角が描けるかどうかをチェック。まず円が描けるようになり、四角を描けるようになるには4～6歳と幅があります。

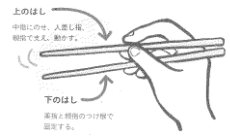
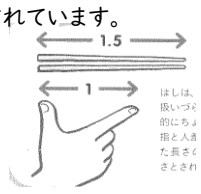
正しい箸の持ち方・使い方

①鉛筆を持つように、箸1本を持つ。

②もう1本の箸を親指の付け根から通し



③使う時は上の箸だけを動かして、下の箸は動かさない。
上の箸：中指に乗せ、人差し指、親指で支え、動かす。
下の箸：薬指と親指の付け根で固定する。



〈箸の選び方〉
一般的に丁度よいのは、親指と人差し指を直角に広げた長さの1.5倍くらいの長さとされています。