



きらり保育園-塩川ドレミ- 10月給食だより



お月見の季節になりました。今年は10月1日が十五夜、10月29日が十三夜で、月が最もきれいに見え、五穀豊穡を祈り、祝う日とされています。また10月22日は、食育デーでハロウィンパーティを予定しています☺
献立にもお月見メニューやハロウィンメニューを取り入れ、給食室で10月を盛り上げていきたいと思っております♪

きらり保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

テーマ6:三角食べをしよう!

和食は、しっかり味の付いたおかずで白米を食べるように、味の濃いもので薄いものを食べる口内調味をする必要があります。保育園でも、「鮭食べてご飯食べると口の中でおいしくなるよ!」と今後も声掛けしていきます♪

最近は、全てが濃い味付けのご家庭も多いと聞きます。福島県民は塩分摂取量が2番目に高く、比例して肥満率もワースト1位です。小さいうちから濃い味を覚えてしまうと、奥深い味覚の発達を阻害し味覚オンチになってしまいます。濃い味は一品のみで、三角食べをするのが減塩にもお勧めです☺



♪9月の食育デー♪

芋煮会を行いました♪年長男児は、火おこしを行い残りの園児で食材を切りました!

火おこし!



おいしくな-れ!



完成です!



熱い炎に興味津々な子供たち。「おいしくな-れ」の魔法をかけて、大鍋いっぱいの芋煮を完食しました!

園庭で食べました☺



さつまいも掘り



さつまいも掘りを行いました!取り合いになるほど真剣に掘り起こし、沢山のさつまいもを収穫することができました。給食室でお昼やおやつに提供し、みんなでおいしく頂きたいと思っております♪

※10月に以下の食材を提供予定です



柿



蓮根

初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願いいたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



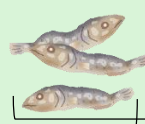
切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当: 管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年



10月のメニュー



曜日	献立名	食	おやつ	体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		エネルギー	
							糖質	塩分	糖質	塩分
1 木	さつまいもごはん・青菜のみそ汁・ホッケ塩焼き・ツナひじき和え・オレンジ	お月見米粉うどん 昆布・麦茶	ごま・油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ほっけ・ツナ・ひじき・卵	小松菜・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・オレンジ・長ネギ	米・さつまいも・マヨネーズ・米粉めん	499	20.8	399	16.6	
2 金	♪愛情弁当日♪(秋の遠足)	たまりせんべい								
3 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・小松菜・ブロッコリー・バナナ	米・米油・たまりせんべい	413	14.6	330	11.7	
4 日	♪休園♪									
5 月	パセリライス・秋野菜カレー コンソメスープ・温野菜・柿	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・ヨーグルト・きな粉・煮干し	パセリ・蓮根・人参・玉ねぎ・しめじ・りんご・生姜・キャベツ・ブロッコリー・柿・バナナ	米・バター・里芋・薄力粉・じゃがいも・玄米フレーク	464	14.5	371	11.6	
6 火	黒米ごはん・かぶのみそ汁 焼き鮭・ひじきの煮物・りんご	フライドおさつ 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・さつま揚げ・大豆・ひじき	カブ・人参・りんご	米・黒米・さつまいも・じゃがいも・米油	445	18.7	356	15.0	
7 水	煮干しふりかけご飯・わかめみそ汁 ツナオムレツ・カブのそぼろ煮・バナナ	塩昆布おにぎり するめ・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・卵・ツナ・鶏肉・チーズ・するめ	長ネギ・コーン・玉ねぎ・グリーンピース・かぶ・人参・バナナ・枝豆	米・片栗粉・きび砂糖	580	20.5	464	16.4	
8 木	黒米ごはん・もやしみそ汁・ししゃも 青のり焼き・胡麻和え・オレンジ	あんサンド 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・青のり・ごま・小豆	もやし・切干大根・人参・ほうれん草・オレンジ	米・黒米・パン粉・きび砂糖・食パン・生クリーム	525	22.7	420	18.2	
9 金	野菜納豆ごはん・豚汁 切干サラダ・チーズ・ぶどう	秋の果物 煮干し・麦茶	納豆・しらす・鰹節・豚肉・鶏肉・煮干し・昆布・ツナ・チーズ	ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ネギ・きゅうり・切干大根・ぶどう・柿・りんご・バナナ	米・米油	450	15.7	360	12.6	
10 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウィンナー・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	415	15.1	332	12.1	
11 日	♪休園♪									
12 月	高野豆腐のふわふわ卵丼・野菜スープ 小松菜の煮ひだし・チーズ・りんご	蒸しカボチャ 煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・厚揚げ・チーズ・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・切干大根・小松菜・りんご・かぼちゃ	米・米油・じゃがいも・きび砂糖	462	15.5	370	12.4	
13 火	黒米ごはん・もずくスープ・お魚の ハンバーグ・コールスロー・ぶどう	ひじきおにぎり 昆布・麦茶	卵・もずく・鰹節・昆布・サバ・豚肉・ハム・大豆・ひじき	長ネギ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参・ぶどう	米・黒米・パン粉・マヨネーズ	544	19.2	435	15.4	
14 水	煮干しふりかけご飯・えのみそ汁 豆腐煮のこあんかけ・パスタサラダ・バナナ	きらさらゼリー 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鰹節・昆布・豆腐・ハム・寒天	えのき・長ネギ・人参・しめじ・しいたけ・きゅうり・バナナ・りんご	米・米油・パスタ・マヨネーズ・きび砂糖	434	12.8	347	10.2	
15 木	黒米ごはん・キャベツみそ汁・タラの チーズ焼き・切干大根煮物・柿	バナナケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・豚肉・さつま揚げ・卵・豆腐・スキムミルク	キャベツ・玉ねぎ・パセリ・人参・切干大根・しいたけ・グリーンピース・バナナ・柿	米・黒米・じゃがいも・きび砂糖・薄力粉・バター	504	20.0	403	16.0	
16 金	ガパオライス・春雨スープ もやしナムル・オレンジ	米粉パン(野菜) 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・春雨・鰹節・昆布・ハム・煮干し・スキムミルク	人参・たまねぎ・ピーマン・えりんぎ・にんにく・大葉・小松菜・しいたけ・もやし・きゅうり・オレンジ	米・きび砂糖・ごま油・米粉・さつまいも	506	16.9	405	13.5	
17 土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい								
18 日	♪休園♪									
19 月	そぼろ納豆ごはん・あおさみそ汁 おかか和え・チーズ・りんご	じゃがチーズ焼き 煮干し・麦茶	鶏肉・納豆・あおさ・豆腐・煮干し・鰹節・昆布・チーズ	しょうが・長ネギ・キャベツ・ほうれん草・人参・コーン・りんご	米・きび砂糖・じゃがいも・米油	428	17.5	342	14.0	
20 火	黒米ごはん・おでん汁・鮭の レモン蒸し・切り昆布の煮物・りんご	しらすおにぎり 昆布・麦茶	ちくわ・鰹節・昆布・鮭・ごま・しらす・わかめ	大根・人参・レモン・ごぼう・りんご	米・黒米・きび砂糖	474	20.6	379	16.5	
21 水	煮干しふりかけご飯・切干大根みそ汁 筑前煮・ひじきサラダ・バナナ	ふかし芋 煮干し・麦茶	煮干し・昆布・鰹節・油揚げ・ごま・青のり・鶏肉・ちくわ・魚肉・ひじき	切干大根・長ネギ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・もやし・枝豆・バナナ	米・きび砂糖・米油・マヨネーズ・さつまいも	530	15.8	424	12.6	
22 木	パセリライス・ハロウィンシチュー ベーコンスープ・温野菜・柿	ハロウィンボール 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆腐・豆乳・ベーコン・鰹節・昆布・煮干し	パセリ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・人参・しいたけ・キャベツ・きゅうり・バナナ・りんご	米・バター・薄力粉・米油・薄力粉・じゃがいも・HM	554	17.0	443	13.6	
23 金	黒米ごはん・大根みそ汁・ししゃも 胡麻焼き・さつまいもサラダ・オレンジ	米粉醤油ラーメン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ごま・魚肉・豚肉	大根・長ネギ・きゅうり・人参・オレンジ	米・黒米・米油・さつまいも・マヨネーズ・米粉	511	13.7	409	11.0	
24 土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい								
25 日	♪休園♪									
26 月	中華丼・にらスープ チーズ・柿	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	豚肉・えび・卵・豆腐・チーズ・ヨーグルト・きな粉・煮干し	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・生姜・ブロッコリー・にら・長ネギ・柿・バナナ	米・片栗粉・ごま油・玄米フレーク	502	21.8	402	17.4	
27 火	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの パン粉焼き・切干大根豆乳煮・オレンジ	鮭おにぎり するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・サバ・青のり・さつま揚げ・豆乳・鮭・ごま	白菜・人参・切干大根・しいたけ・小松菜・オレンジ	米・黒米・パン粉・米油	577	20.7	462	16.6	
28 水	煮干しふりかけご飯・なめこみそ汁 肉豆腐・コールスロー・バナナ	米粉パン(りんご) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・豆腐・鰹節・昆布・豚肉・わかめ・ハム・スキムミルク	なめこ・長ネギ・白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・キャベツ・きゅうり・バナナ・りんご	米・きび砂糖・片栗粉・米油・マヨネーズ・米粉	567	19.6	454	15.7	
29 木	黒米ごはん・根菜みそ汁 お月見ハンバーグ・カラフルサラダ・柿	お誕生ケーキ♪ 煮干し・麦茶	煮干し・鰹節・昆布・豚肉・豆腐・魚肉	大根・人参・ごぼう・蓮根・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・枝豆・柿	米・黒米・里芋・パン粉・米油・薄力粉・生クリーム	604	23.5	483	18.8	
30 金	煮干しふりかけごはん・ひじきスープ・タラの あげほの焼き・高野豆腐の煮物・りんご	ほうれん草パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・ひじき・タラ・ちくわ・高野豆腐・蒟蒻・ベーコン・豆乳・スキムミルク	長ネギ・人参・小松菜・しいたけ・りんご・ほうれん草	米・マヨネーズ・きび砂糖・HM・米油	535	21.0	428	16.8	
31 土	わかめごはん・秋野菜ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウィンナー・煮干し・卵	玉ねぎ・人参・しめじ・バナナ	米・里芋・たまりせんべい	356	9.1	285	7.3	
						6.6	1.6	5.28	1.3	

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

(3~5歳) (1~2歳)

令和2年 10月離乳食メニュー



日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	木	さつまいも軟飯・青菜のみそ汁・蒸し鮭 ツナひじき和え・オレンジ	お月見米粉うどん 麦茶	米・さつまいも・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・みそ・昆布・鮭・ツナ・ほうれん草・もやし・人参・ひじき・オレンジ・米粉めん・卵・長ネギ
2	金	♪愛情弁当日♪(秋の遠足)	おせんべい	
3	土	軟飯・野菜スープ・豚肉のうま煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	豚肉・こめ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・バナナ・おせんべい
4	日	♪休園♪		
5	月	軟飯・野菜スープ 肉野菜炒め・温野菜・バナナ	バナナヨーグルト 麦茶	米・豚肉・里芋・人参・玉ねぎ・薄力粉・キャベツ・じゃがいも ブロッコリー・バナナ・ヨーグルト
6	火	軟飯・かぶのみそ汁 蒸し鮭・ひじきの煮物・りんご	蒸しいも・麦茶	米・油揚げ・かぶ・鮭・大豆・人参・ひじき・りんご・さつまいも じゃがいも
7	水	軟飯・わかめみそ汁 ツナオムレツ・カブのそぼろ煮・バナナ	チーズおかゆ 麦茶	米・豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・卵・ツナ・じゃがいも・玉ねぎ 鶏肉・かぶ・人参・バナナ・骨太チーズ
8	木	軟飯・もやしみそ汁・煮魚 胡麻和え・オレンジ	食パン・麦茶	米・油揚げ・もやし・わかめ・みそ・煮干し・タラ・ほうれん草 人参・オレンジ・食パン
9	金	野菜納豆かけ軟飯・豚汁 切干サラダ・チーズ・ぶどう	りんご・バナナ 麦茶	米・納豆・しらす・ほうれん草・人参・豚肉・大根・長ネギ・みそ 昆布・ツナ・きゅうり・切干大根・チーズ・ぶどう・りんご・バナナ
10	土	軟飯・野菜スープ・親子煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい 麦茶	米・鶏肉・卵・玉ねぎ・じゃがいも・人参・長ネギ・ブロッコリー バナナ・おせんべい
11	日	♪休園♪		
12	月	軟飯・野菜スープ・高野豆腐親子煮 小松菜の煮びたし・チーズ・りんご	蒸しカボチャ 麦茶	米・高野豆腐・卵・玉ねぎ・じゃがいも・人参・厚揚げ・小松菜・チーズ りんご・かぼちゃ
13	火	軟飯・卵スープ ハンバーグ・コールスロー・ぶどう	ひじきおかゆ 麦茶	米・卵・長ネギ・豚肉・玉ねぎ・みそ・パン粉・キャベツ・きゅうり 人参・ぶどう・ひじき・大豆
14	水	軟飯・人参みそ汁・豆腐あんかけ パスタサラダ・バナナ	おせんべい 麦茶	米・人参・長ネギ・みそ・昆布・木綿豆腐・パスタ・きゅうり バナナ・おせんべい
15	木	軟飯・キャベツみそ汁・煮魚 切干大根煮物・バナナ	バナナケーキ 麦茶	軟飯・油揚げ・キャベツ・玉ねぎ・みそ・昆布・生たら・じゃがいも 人参・切干大根・バナナ・薄力粉・卵・豆乳
16	金	軟飯・春雨スープ・肉野菜炒め もやしナムル・オレンジ	米粉パン(野菜) 麦茶	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・卵・小松菜・春雨・昆布・もやし きゅうり・オレンジ・米粉・米油・スキムミルク・きび砂糖・さつまいも
17	土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい	
18	日	♪休園♪		
19	月	そぼろ納豆かけ軟飯・豆腐みそ汁 おかか和え・チーズ・りんご	じゃがチーズ焼き 麦茶	米・鶏肉・納豆・長ネギ・豆腐・みそ・昆布・キャベツ ほうれん草・人参・チーズ・りんご・じゃがいも・チーズ
20	火	軟飯・おでん汁・蒸し鮭 温野菜・りんご	しらすおかゆ 麦茶	米・大根・人参・昆布・鮭・人参・りんご・しらす
21	水	軟飯・切干大根みそ汁 筑前煮・ひじきサラダ・バナナ	ふかし芋 麦茶	米・油揚げ・切干大根・長ネギ・みそ・昆布・鶏肉・大根 人参・もやし・ひじき・バナナ・さつまいも
22	木	軟飯・ハロウィンシチュー 野菜スープ・温野菜・バナナ	ハロウィンボール 麦茶	米・鶏肉・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・豆乳・薄力粉 じゃがいも・昆布・ブロッコリー・バナナ・HM・かぼちゃ
23	金	軟飯・大根みそ汁・煮魚 さつまいもサラダ・オレンジ	米粉醤油ラーメン 麦茶	米・油揚げ・大根・長ネギ・みそ・昆布・タラ・さつまいも きゅうり・人参・オレンジ・米粉麺
24	土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい	
25	日	♪休園♪		
26	月	中華あんかけ軟飯・豆腐スープ チーズ・バナナ	バナナヨーグルト 麦茶	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・片栗粉・卵・ブロッコリー 豆腐・長ネギ・チーズ・バナナ・ヨーグルト
27	火	軟飯・白菜みそ汁・蒸し鮭 切干大根豆乳煮・オレンジ	鮭おかゆ・麦茶	米・油揚げ・白菜・人参・みそ・昆布・鮭・切干大根・小松菜・豆乳 オレンジ・鮭
28	水	軟飯・わかめみそ汁 肉豆腐・コールスロー・バナナ	米粉パン(りんご) 麦茶	米・わかめ・長ネギ・みそ・昆布・豚肉・豆腐・白菜・玉ねぎ・人参 片栗粉・キャベツ・きゅうり・バナナ・米粉・きび砂糖・米油・りんご
29	木	軟飯・根菜みそ汁 ハンバーグ・カラフルサラダ・バナナ	お誕生ケーキ♪ 煮干し・麦茶	米・大根・人参・里芋・みそ・昆布・豚肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉 ブロッコリー・バナナ・薄力粉・きび砂糖・米油・卵
30	金	軟飯・ひじきスープ・煮魚 高野豆腐の煮物・りんご	ほうれん草パン 麦茶	米・卵・長ネギ・ひじき・タラ・人参・小松菜・高野豆腐 りんご・HM・ほうれん草・豆乳・米油
31	土	わかめ入り軟飯・秋野菜ポトフ ゆでたまご・バナナ	おせんべい 麦茶	米・わかめ・玉ねぎ・人参・里芋・卵・バナナ・おせんべい