

今月の献立

令和 4 年10 月

花表こぼと保育園

日	曜日	今日の献立	おやつ
1	土	運動会	
3	月	豚のすき煮(豚肉、角ふ、しらたき、白菜、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) みそ汁(じゃが芋、わかめ) ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
4	火	白身魚のカレーソース煮(メカジキ、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ソテー(チンゲン菜、コーン缶) ロールパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
5	水	のっぺい汁(鶏肉、里芋、大根、しめじ、ねぎ) ひじきの炒め煮(ひじき、人参、コ) ごはん	アップルパン (食パン、りんご、マーガリン)
6	木	八宝豆腐(豆腐、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜) 炒り卵(卵、キャベツ) ごはん	パンナコッタいちごソース (牛乳、アガー、生クリーム、いちごジャム)
7	金	チキンソテー(鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、わかめ、ねぎ) コッペパン	沖縄風まぜおにぎり (米、豚挽肉、人参、糸切昆布、椎茸)
8	土	きしめん(きしめん、焼きかまぼこ、人参、ほうれん草) チーズ	ホットケーキ (小麦粉、牛乳)
11	火	あんかけスパゲティ(スパゲティ、ウインナー(無着色)、玉ねぎ、人参) スープ(もやし、わかめ、あさつき、ごま)	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
12	水	生揚げの中華風炒め(生揚げ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、青菜) れんこんサラダ(れんこん、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ) ごはん	みたらしだんご (白玉粉、上新粉)
13	木	親子丼(鶏肉、人参、玉ねぎ、みつ葉、卵) みそ汁(大根、えのき茸、あさつき) パイン缶	蒸し芋 (さつま芋)
14	金	鮭のちゃんちゃん焼き(生さけ、キャベツ、人参、玉ねぎ、エリンギ) 酢のもの(わかめ、きゅうり、みかん缶) ごはん	ぶどうゼリー・菓子 (100%ぶどうジュース、アガー)
15	土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、 チンゲン菜) バナナ	ココアホットケーキ (小麦粉、牛乳、ココア)
17	月	豚のすき煮(豚肉、角ふ、しらたき、白菜、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) みそ汁(じゃが芋、大根) ごはん	わらび餅 (わらびもち粉、きな粉)
18	火	さつま芋のかき揚げ(焼きちくわ、さつま芋、玉ねぎ、ピーマン) すまし汁(焼き麩、えのき茸、みつ葉) ごはん	ヨーグルト・菓子
19	水	鶏肉のカレーソース煮(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ソテー(チンゲン菜、コーン缶) レーズンロール	しらすおにぎり (米、しらす干し、ごま)
20	木	八宝豆腐(豆腐、豚肉、生姜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜) 炒り卵(卵、キャベツ) ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
21	金	(誕生会)メキシカンライス(鶏肉、にんにく、大豆、人参、トマト、エリンギ、 ピーマン) スープ(豆腐、わかめ、あさつき) りんご	かぼちゃモンブラン (小麦粉、牛乳、南瓜、生クリーム)
22	土	きしめん(きしめん、焼きかまぼこ、人参、ほうれん草) チーズ	バナナホットケーキ (小麦粉、牛乳、バナナ)
24	月	のっぺい汁(鶏肉、里芋、大根、しめじ、ねぎ) ひじきの炒め煮(ひじき、人参、コーン缶) ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
25	火	親子丼(鶏肉、人参、玉ねぎ、みつ葉、卵) すまし汁(豆腐、えのき茸、あさつき)パイン缶	りんごゼリー・菓子 (100%りんごジュース、アガー)
26	水	生揚げの中華風炒め(生揚げ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、青菜) れんこんサラダ(れんこん、ツナ缶、きゅうり、マヨネーズ) ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす干し、すりごま、マヨネーズ)
27	木	チキンソテー(鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、わかめ) 食パン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
28	金	豚のすき煮(豚肉、角ふ、しらたき、白菜、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) おひたし(キャベツ、青菜、もやし、花かつお) ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
29	土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、 チンゲン菜) バナナ	いちごジャム蒸しパン (小麦粉、牛乳、いちごジャム)
31	月	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) 豆腐とコーンのスープ(豆腐、クリームコーン缶、あさつき) パイン缶	ハロウィンクッキー (小麦粉、牛乳、南瓜、マーガリン)

* 献立は多少変更する場合があります。

お弁当の注意点

過ごしやすい気候になってきました。「行楽の秋」ということで、お弁当を持って出かける機会も増えてきそうです。今月は、安全で簡単に栄養バランスのとれるお弁当づくりのポイントを紹介します。

お弁当づくりのポイント

～何をどれくらい入れようか？～

①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ

年齢	1食あたり必要な 摂取エネルギー	弁当箱の容量
1～2才	約350kcal	350ml
3～5才	約400kcal	400ml
6～7才	約500kcal	500ml

②主食・主菜・副菜の割合は、約3:1:2にする

主食…ごはん・パン・めんなど、エネルギー源になるもの

主菜…肉・魚・卵・大豆など、主にからだをつくるもの

副菜…野菜・果物・海藻など、主にからだの調子を整えるもの

③同じ調理法を使わない

焼く、揚げる、煮る、炒める、茹でるなど調理方法を変えることより、塩分や油分の摂り過ぎを予防します。

④彩りをよく

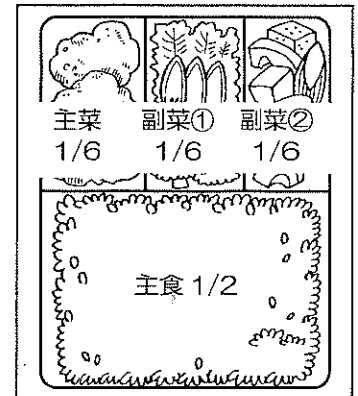
色とりどりの食材を使うことにより、自然と栄養バランスも整ってきます。

衛生管理にも注意

～お弁当の食中毒予防ポイント～

お弁当は作ってから食べるまでの時間が長い場合もあるので食中毒には注意しましょう。

- ★しっかり加熱し、しっかり冷ます
- ★直接素手で触らず、箸を使って弁当箱に詰める
- ★保冷材などを入れる
- ★弁当箱のパッキンなど細かい部分も外して洗い、乾燥させる



栄養バランスが一目でわかる！
お弁当の詰め方

赤 (トマト、人参)
黄 (卵、南瓜)
緑 (野菜)
白 (ごはん)
黒 (のり、黒ごま) など

保育園メニューを家庭でも！

♪さつまいものかき揚げ♪

【材 料】(幼児4人分)

さつまいも 130g (中1/2本程度)、ロースハム 60g (6枚程度)、玉ねぎ 90g (1/2玉程度)、ピーマン 20g (小1個程度)、小麦粉 40g (大さじ4+1/2)、油

【作り方】

- ① さつまいもは細めの拍子木切りにし、水にさらしておく。
- ② ロースハム・玉ねぎ・ピーマンは細く切る。
- ③ 小麦粉と冷水を混ぜて天ぷら衣をつくり、①・②をからめ、油で揚げる。

