

10月 給食だより

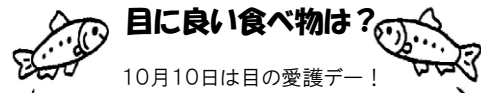
令和3年度 中央保育所

日	献立名	材料名	おやつ
1 金	魚の照り焼き ほうれん草ともやしのおひたし	鮭 花かつお 人参 ほうれん草 もやし ゴマ	おかし カルピス
2 土	運動会		
4 月	八宝菜 ひじきと大根のマリネ	むきエビ なたと 鶏肉 ハム ひじき 人参 筍 トマト 大根 コーン 椎茸 胡瓜 玉葱 白菜 ゴマ油	大学芋 ミルク
5 火	☆豆腐入りミートボール チーズポテト 小魚の佃煮	ちりめん 鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ ブロッコリー 玉葱 じゃが芋	黒ゴマ白玉団子 ミルク
◎6 水	☆カツカレー 卵の巾着	ヒレ肉 卵 油揚げ ブロッコリー 人参 ピーマン 玉葱 じゃが芋 小麦粉 パン粉	おかし ミルク
7 木	パンバンジー ☆高野豆腐と平天の卵とじ	平天 鶏むね肉 卵 小松菜 人参 生姜 胡瓜 キャベツ もやし ゴマ	おかし ミルク
8 金	白身魚のカレーマヨ焼き ☆ほうれん草のピーナツ和え	たら ほうれん草 人参 ブロッコリー トマト ピーナツ カレー粉 小麦粉	プリン
9 土	きつねうどん チーズ	色板 油揚げ チーズ わかめ 人参 青葱 しめじ 筍 うどん	
11 月	マーボー豆腐 えのきとわかめの中華和え	豚ミンチ ハム 豆腐 わかめ 筍 青葱 人参 えのき コーン 椎茸 玉葱 じゃが芋 ゴマ油	フライドポテト ミルク
12 火	五目大豆煮 胡瓜とわかめの酢物	竹輪 カニカマ 鶏肉 卵 大豆 わかめ 板こんにやく 人参 大根 蓮根 牛蒡 キャベツ 胡瓜 ゴマ	おかし ミルク
13 水	鶏のから揚げ マカロニサラダ	鶏肉 ハム 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 マカロニ 生姜	スキムヨーグルト
◎14 木	きのこごはん 照り焼きハンバーグ 卵入りポテトサラダ	豚ミンチ ハム 卵 豆腐 ひじき じゃが芋 人参 枝豆 ブロッコリー 胡瓜 えのき 玉葱 しめじ	☆さつまいもドーナツ ミルク
15 金	けんちん汁 刻み昆布とツナの金平風	ツナ 鶏肉 豆腐 刻み昆布 人参 蓮根 玉葱 牛蒡 里芋 板こんにやく ゴマ ゴマ油	おかし ミルク
16 土	二色サンドイッチ 牛乳	ハム 卵 チーズ キャベツ 食パン いちごジャム マーガリン	
18 月	さつまい 味付けのり きのこサラダ	竹輪 豚肉 ベーコン 味噌 わかめ のり さつま芋 人参 人参 青葱 キャベツ えのき 玉葱 しめじ 大根 板こんにやく	☆りんごのコンポートパウンドケーキ ミルク
19 火	鮭の塩焼き のりの佃煮 ブロッコリーのおかか和え	鮭 花かつお のり ブロッコリー 人参 コーン	おかし ミルク
20 水	ポークビーンズ ☆ブロッコリーとさつま芋のごま和え	竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 人参 トマト パセリ ブロッコリー 玉葱 コーン 筍 じゃが芋 さつま芋 ゴマ	おかし ミルク
21 木	高野豆腐の肉巻き 竹輪の生姜煮 おひたし	竹輪 豚肉 高野豆腐 ほうれん草 人参 生姜 もやし ゴマ	トマトオレンジゼリー ミルク
22 金	豆腐のマヨネーズ焼き 小松菜とわかめのナムル	ツナ 豆腐 わかめ 青葱 小松菜 人参 コーン 蓮根 もやし 生姜 小麦粉 ゴマ油 ゴマ	☆ナッツクッキー ミルク
23 土	チャーハン 中華スープ	ハム 卵 わかめ 人参 青葱 もやし 米 ゴマ油	
25 月	スキム肉じゃがが煮 キャベツの塩昆布和え	竹輪 牛肉 焼き豆腐 スキム 昆布 人参 じゃが芋 ブロッコリー いんげん 玉葱 コーン キャベツ 糸こんにやく	おはぎ ミルク
26 火	☆さつま芋とベーコンのオムレツ 人参サラダ ブロッコリー	ツナ ベーコン 卵 スキム チーズ ブロッコリー 人参 ピーマン しめじ コーン 玉葱 胡瓜 さつま芋 ゴマ	ヨーグルト
27 水	魚のフライ サラダ 豆腐のすまし汁	鮭 色板 豆腐 わかめ 人参 トマト ブロッコリー えのき ゴマ 小麦粉 パン粉	おかし ミルク
28 木	豚汁 ハムサラダ	竹輪 豚肉 ハム 豆腐 味噌 ブロッコリー 板こんにやく 人参 コーン 青葱 大根 えのき キャベツ 玉葱	おかし ミルク
29 金	野菜たっぷり肉団子スープ 大豆煮 ちりめんの佃煮	むきエビ ちりめん 鶏ミンチ 豆腐 大豆 刻み昆布 青葱 人参 ブロッコリー 生姜 筍 白菜 えのき 春雨 糸こんにやく ゴマ	☆パンプキンマフィン ミルク
30 土	お好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり 人参 青葱 キャベツ 長芋 板こんにやく お好み焼き粉	

◎ は、完全給食

☆ は、新メニューです

・完全給食の日、お弁当はありません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください



10月10日は目の愛護デー！

目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、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、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
 ☆ビタミンB1…目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・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)



魚をもっとたべよう！

『骨がある』『食べるのが大変』『においが苦手』という理由から魚離れの方が増えてきているといわれています。魚は栄養満点の食材です。成長に必要な栄養素が含まれています。

魚に含まれている栄養素



★たんぱく質…私たちの体の血や肉をつくる
良質なたんぱく質をもっています
肉に比べて脂肪が少ないため低カロリーでヘルシーです

★カルシウム…骨や歯を丈夫にする
小魚を丸ごと食べるとカルシウムがしっかりとれます

★DHA(ドコサヘキサエン酸)…脳の働きをよくします
脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めてくれると言われてい

★EAP(エイコサペンタエン酸)…生活習慣病を予防します
悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る働きがあります



【 10月 8日のレシピ 】 ～白身魚のカレーマヨ焼き～

- ・たら 4切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ1

<調味料>

- ・カレー粉 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ4

- ①カレー粉とマヨネーズを混ぜ合わせる。(カレー粉はお好みで合わせてください)
- ②白身魚は余分な水分を拭き取り、塩こしょうで下味をつける。小麦粉をまぶし、余分な小麦粉を叩き落す。
- ③フライパンに油をひき、両面焼く。
①を片面に塗って、焼き目がいたら完成！

