

# 10月給食だより

中央保育所



10月より  
給食、食育の様子  
をお知らせします

10月 … てんし組  
11月 … ひかり組  
12月 … ほし組  
1月 … おひさま組  
2月 … にじ組  
3月 … ぞら組

|    |               |                                  |           |
|----|---------------|----------------------------------|-----------|
| 1  | 春雨スープ         | ツナ 竹輪 ベーコン おから 豆腐 青葱             | おかし       |
| 木  | ツナおから         | ブロッコリー 人参 干し椎茸 筍 春雨 板こんにゃく       | ミルク       |
| ◎2 | ☆魚のバーベキュー風    | ほき ウィナー 卵 ほうれん草 人参               | マシュマロケーキ  |
| 金  | さつま芋ご飯 ポパイサラダ | さつま芋 ゴマ                          | ミルク       |
| 3  | チャーハン         | ハム 卵 味噌 わかめ 人参                   |           |
| 土  | スープ チーズ       | 青葱 玉葱 チーズ もやし                    |           |
| 5  | 筑前煮           | 竹輪 鶏肉 卵 厚揚げ チーズ 人参 板こんにゃく        | おはぎ       |
| 月  | だし巻き卵         | いんげん 大根 干し椎茸 牛蒡 蓮根 里芋            |           |
| 6  | 魚のタルタルソース焼き   | 鮭 竹輪 卵 人参 胡瓜 牛蒡 蓮根               | ウィナーパン    |
| 火  | 金牛蒡           | 玉葱 板こんにゃく ゴマ                     | ミルク       |
| 7  | ☆てりやきチーズハンバーグ | 豚ミンチ ハム 豆腐 チーズ ひじき 人参            | おかし       |
| 水  | スパゲティサラダ      | ブロッコリー 胡瓜 玉葱 สปาゲティ              | ミルク       |
| ◎8 | ピビンバ丼 煮卵      | カニカマ 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ          | おかし       |
| 木  | わかめのスープ       | 人参 ほうれん草 もやし えのき ゴマ              | ミルク       |
| 9  | 高野の肉巻き        | 竹輪 豚肉 高野豆腐 ブロッコリー                | フルーツ白玉    |
| 金  | 竹輪の生姜煮 牛蒡煮    | ゴマ 牛蒡                            |           |
| 10 | スパゲッティ        | ハム 油揚げ わかめ ピーマン トマト              |           |
| 土  | スープ           | 玉葱 สปาゲッティ                       |           |
| 12 | 麻婆豆腐          | 豚ミンチ ハム 豆腐 わかめ ミントマト ゴマ          | おかし       |
| 月  | えのきとわかめの中華和え  | 青葱 人参 えのき 干し椎茸 コーン 玉葱            | ミルク       |
| 13 | ☆鶏肉の甘辛和え      | 鶏肉 ハム 人参 ブロッコリー 胡瓜               | プリン       |
| 火  | ポテトサラダ        | じゃが芋 ゴマ                          |           |
| 14 | 鮭の塩焼き 味付けのり   | 鮭 花かつお のり ブロッコリー                 | おかし       |
| 水  | ブロッコリーのおかか和え  | キャベツ コーン 人参                      | ミルク       |
| 15 | カレーライス        | 牛肉 ハム 大豆 枝豆 人参 ブロッコリー            | 苺ジャム入り    |
| 木  | ☆大豆のマヨネーズ和え   | キャベツ コーン 胡瓜 玉葱 じゃが芋              | スキムヨーグルト  |
| 16 | パンブキンオムレツ     | 合ミンチ ハム 卵 チーズ ピーマン 南京            | おかし       |
| 金  | ハムサラダ         | 人参 コーン 胡瓜 キャベツ 玉葱                | ミルク       |
| 17 | 和風ポトフ         | ウィナー 厚揚げ チーズ ブロッコリー              |           |
| 土  | ごはん チーズ       | 人参 キャベツ 玉葱 じゃが芋                  |           |
| 19 | 魚の照り焼き        | ほき ハム ブロッコリー ミントマト 人参            | 大学芋       |
| 月  | マカロニサラダ       | 胡瓜 コーン マカロニ                      | ミルク       |
| 20 | 茶碗蒸し          | ちりめん 色板 鶏肉 卵 大豆 青のり              | おかし       |
| 火  | 青のりポテトビーンズ    | 人参 ミントマト ほうれん草 椎茸 じゃが芋           | ミルク       |
| 21 | 豚汁            | 竹輪 豚肉 豆腐 味噌 わかめ 人参 青葱 ゴマ         | おかし       |
| 水  | 胡瓜とわかめの酢物     | 大根 牛蒡 キャベツ 玉葱 胡瓜 コーン 板こんにゃく      | ミルク       |
| 22 | 高野豆腐のオランダ煮    | 竹輪 鶏ミンチ 高野豆腐 チーズ わかめ 玉葱 ゴマ       | きなこのちんすこう |
| 木  | ほうれん草ともやしのナムル | ほうれん草 人参 ピーマン グリーンピース もやし        | ミルク       |
| 23 | 八宝菜           | むきエビ 竹輪 なんと 豚肉 青のり 人参            | カップケーキ    |
| 金  | 竹輪の磯辺揚げ       | 玉葱 白菜 干し椎茸 筍                     | ミルク       |
| 24 | きのこのシチュー      | 鶏肉 人参 ブロッコリー                     |           |
| 土  | おにぎり          | 南京 しめじ コーン じゃが芋                  |           |
| 26 | さつま汁          | 竹輪 豚肉 ベーコン 豆腐 味噌 チーズ 大根 さつま芋     | ポップコーン    |
| 月  | きのこサラダ        | わかめ 人参 青葱 キャベツ えのき 玉葱 しめじ 板こんにゃく | ミルク       |
| 27 | 赤魚の煮つけ        | 赤魚 豆腐 味噌 人参 ほうれん草 ミントマト          | お好み焼き     |
| 火  | 白和え 南京煮       | 南京 土生姜 板こんにゃく ゴマ                 |           |
| 28 | 五目卵焼き         | 鶏ミンチ ハム 卵 豆腐 ひじき 人参 春雨           | みかんスキム    |
| 水  | 春雨の酢物         | ブロッコリー コーン 胡瓜 玉葱 干し椎茸            | ヨーグルト     |
| 29 | ポークビーンズ       | 竹輪 豚肉 ベーコン 大豆 佃煮 人参 マカロニ         | おかし       |
| 木  | ほうれん草の磯辺和え    | パセリ ほうれん草 トマト 玉葱 しめじ じゃが芋        | ミルク       |
| 30 | パンパンジー        | 鶏肉 卵 高野豆腐 味噌 小松菜 人参 ゴマ           | おかし       |
| 金  | 高野の卵とじ        | グリーンピース キャベツ 土生姜 胡瓜 もやし          | ミルク       |
| 31 | サンドイッチ        | 食パン 卵 人参 キャベツ トマト                |           |
| 土  | チーズ           | いちごジャム チーズ                       |           |

## 【10月2日のレシピ】

### ポパイサラダ (10人分)

- ・ほうれん草 200g
- ・ウィナー 100g
- ・卵 2個
- ・人参 50g
- ・マヨネーズ 100g
- ・塩、こしょう

- ① 卵は炒り卵にする
  - ② ウィナー食べやすい大きさに切り焼く
  - ③ 人参は千切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切る
  - ④ ①②③を入れ、マヨネーズと塩こしょうで味を整える
- < ウィナー自体に味があるので、調味料は少なめで良いです >

## スキムミルクの活用

園では、飲み物や料理に  
『スキムミルク』を使用します。  
スキムミルクとは・・・  
牛乳から乳脂肪(バター)を除いて、  
保存性を高めるために乾燥させた  
ものです

## スキムミルクの栄養

< たんぱく質・・・ >  
アミノ酸組成のすぐれた乳たんぱく質で、子どもの発育・健康づくりに適しています

< カルシウム・・・ >  
乳酸カルシウムで吸収率が50%と高く、優れています(吸収率が小魚30%、野菜18%に対して高い数値です)

< ビタミンB2・・・ >  
成長のビタミンといわれるB2を多く含んでいます。(発育の促進に役立ちます)口角炎や口荒れなどを除き、肝臓の働きをよくするなど、大切な働きをしています

< ヘルシー! >  
牛乳から乳脂肪を取り除いており、子どもの生活習慣病予防に役立ちます

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです  
完全給食の日は、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