



きゅうしょくだより

令和6年10月 中央こども園



☆ 元気スイッチ!! 朝ごはん ☆

朝ごはんを食べると3つの元気スイッチが入ります。毎朝このスイッチを入れて、元気に活動しましょう。

①脳みそスイッチ

糖質は脳の唯一のご飯です。しかし眠っている間に、エネルギー不足になってしまいます。

頭をシャキッとさせるためには、朝ごはんが必要です。

②体スイッチ

起きたばかりの体は一日で最も冷えています。

朝ごはんを食べると体がポカポカしてきます。暖かい体で、朝から元気いっぱい活動しましょう。

③トイレスイッチ

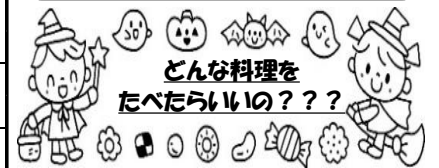
空っぽの胃袋に食べ物が入ると、腸が刺激され動き出します。すると自然にトイレに行きたくなり、スッキリ排便できます。

日	献立名	材料名	おやつ
1	☆魚のトマかば焼き	鯖 色板 味噌 わかめ 人参	チーズケーキ
火	わかめと大根の味噌汁	青葱 トマト 大根 ブロccoli	ミルク
◎2	きのこごはん 大学芋	竹輪 豚ミンチ 卵 豆腐 枝豆 人参 トマト ブロccoli 椎茸	おかし
水	☆キャベツしゅうまい	えのき 筍 蓮根 しめじ キャベツ コーン さつま芋 ごま	ミルク
3	八宝菜	カニカマ なんと 豚肉 昆布 人参 チンゲン菜 干し椎茸	おはぎ
木	切干大根の塩昆布和え	白菜 筍 しめじ 玉葱 もやし 切干大根 胡瓜 コーン	
4	豆腐のマヨネーズ焼き	ツナ ハム 卵 豆腐 ひじき 人参 青葱	おかし
金	ひじきと大根のマリネ	ブロccoli 蓮根 コーン 胡瓜 大根	ミルク
5	サンドイッチ	ハム 卵 チーズ ほうれん草 キャベツ	おかし
土	チーズ	コーン 食パン 苺ジャム	ミルク
7	赤魚とほうれん草の煮付け	赤魚 ちりめん ツナ のり わかめ	おかし
月	胡瓜とツナの酢物 味付けのり	ほうれん草 キャベツ 胡瓜 チーズ	ミルク
8	筑前煮 青のりのふりかけ	竹輪 かつお 鶏肉 厚揚げ 青のり 人参 いんげん ほうれん草 牛蒡	おかし
火	白菜のおひたし	大根 干し椎茸 蓮根 筍 コーン 白菜 里芋 板こんにゃく ごま	ミルク
9	さつま芋コロッケ	ハム ベーコン 卵 チーズ ブロccoli パセリ 人参 トマト	さくさくクッキー
水	マカロニサラダ	コーン 玉葱 胡瓜 さつま芋 じゃが芋 マカロニ ごま	ミルク
10	けんちん汁 ちりめんの佃煮	ちりめん 色板 竹輪 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 青のり	スキムヨーグルト
木	青のりポテトビーンズ	青葱 人参 白菜 玉葱 牛蒡 里芋 じゃが芋 ごま	
11	☆野菜入り豆腐ナゲット	ツナ ハム 豆腐 人参 南京 枝豆 青葱	おかし
金	かぼちゃサラダ	ブロccoli 玉葱 コーン 胡瓜	ミルク
12	親子丼	色板 鶏肉 卵 味噌 わかめ	おかし
土	味噌汁	人参 青葱 玉葱 しめじ	ミルク
15	ポークビーンズ	竹輪 ベーコン 大豆 人参 トマト パセリ ほうれん草	おかし
火	青菜のごま和え	筍 えのき 玉葱 干し椎茸 じゃが芋 マカロニ ごま	ミルク
◎16	牛蒡とそばろのおにぎり サラダ	ほき 竹輪 豚ミンチ 卵 ブロccoli 人参	マシュマロサンド
水	魚のフライ タルタルソース	コーン 玉葱 胡瓜 牛蒡 ごま トマト	ミルク
17	関東煮	煮干し 平天 ウィンナー 卵 厚揚げ 人参 大根	シュガーラスク
木	煮干しのごまがらめ	じゃが芋 板こんにゃく ごま	ミルク
18	鶏の唐揚げ	鶏肉 ハム ブロccoli トマト	おかし
金	スパゲティーサラダ	人参 コーン スパゲティー	ミルク
19	運動会		おかし
土			ミルク
21	五目大豆煮	竹輪 鶏肉 ウィンナー 卵 大豆 人参 ほうれん草	おかし
月	ポパイサラダ	大根 いんげん 蓮根 牛蒡 板こんにゃく チーズ	ミルク
22	鯖の塩焼き	鯖 かつお ブロccoli 人参	スキムヨーグルト
火	ブロccoliのおかか和え	コーン キャベツ	
23	パンパンジー	鶏肉 卵 味噌 枝豆 人参 小松菜	おかし
水	茶碗蒸し	もやし 胡瓜 キャベツ ごま	ミルク
24	スキム肉じゃが煮	竹輪 豚肉 焼豆腐 スキムミルク わかめ のり 人参 えのき	ぶどうゼリー
木	ほうれん草の磯辺和え	ほうれん草 いんげん 玉葱 じゃが芋 糸こんにゃく ごま	
25	南京のオムレツ	豚ミンチ ウィンナー 卵 チーズ 南京	アップルパイ
金	チンゲン菜とウィンナーのクリーム煮	チンゲン菜 ピーマン 玉葱 コーン 人参	ミルク
26	お好み焼き	かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり	おかし
土	チーズ	青葱 人参 キャベツ 板こんにゃく	ミルク
28	麻婆豆腐	竹輪 豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸	おかし
月	春雨の酢物	玉葱 筍 コーン 胡瓜 春雨 ごま	ミルク
29	あんかけハンバーグ	豚ミンチ ハム 豆腐 チーズ ひじき ブロccoli	さつま芋ドーナツ
火	レインボーサラダ	青葱 人参 胡瓜 玉葱 コーン さつま芋	ミルク
30	豚汁	竹輪 豚肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 人参 青葱	おかし
水	だし巻き卵	玉葱 大根 さつま芋 板こんにゃく	ミルク
31	具だくさんがんも	竹輪 卵 豆腐 チーズ ブロccoli トマト	かぼちゃ餡のマフィン
木	お化けサラダ ゆで卵	筍 牛蒡 椎茸 じゃが芋 ごま	ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

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



ごはんやパンなどの糖質は脳の大切な栄養ですが、そればかりでは3つの元気スイッチは入りません。例えば、ごはんには具沢山の味噌汁、トーストには卵とサラダというように、タンパク質と野菜を加えてみましょう。



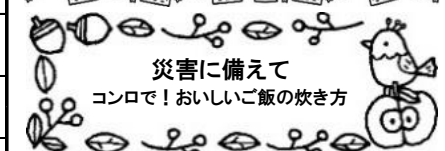
- ・南瓜 250g
- ・砂糖 40g
- ・塩 少々

☆ 南瓜は皮を取り、茹でてつぶします。鍋に入れ、砂糖と塩を加えて混ぜ、火にかけて練る。



パンやパイ、どらやきに挟む、白玉団子やお餅で包む、ドーナツやお焼きの生地に練り込む、等たくさんのおやつに加えアレンジが出来ます。あんこが苦手な子も南瓜の甘みや色合いで食べやすくなります。

ハロウィンの一品に加えてみてください!



停電で電気炊飯器が使えないときもお鍋とコンロでおいしくごはんを炊くことができます。ご家庭の火の元がIHの場合や、災害の影響でガスも使えない状況のときは、カセットコンロが役に立ちます。

- ☆分量...お米1合あたり水180ml~200ml
- ☆用意するもの...鍋またはフライパン、蓋
- ①鍋(またはフライパン)に研いだお米と分量の水を加え、夏場は30分、冬場は1時間ほど浸水させる。(時間がいない場合は省略可)
- ②①に蓋をし、強火にかける。(蓋がない場合はアルミホイルで代用可)
- ③沸騰したら弱火にして、5分。
- ④最後に30秒~1分強火にかけ、火を止める。
- ⑤蓋をしたまま10分間放置し、蒸らす。

