

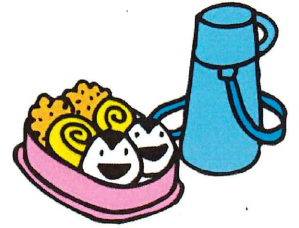


10月 食事だより

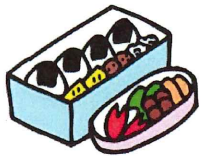
令和6年10月1日
矢田野こども園

暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。

「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。



お弁当について～子どもを守るためにできること



10月に入ると遠足や園外保育でお弁当を家庭より持参していただく機会が増えてきます。子どもたちもおうちの方が作るお弁当を楽しみしていることと思います。しかしそのお弁当で思わぬ事故が起こる可能性もあります。今後、お弁当を作るうえで注意してもらいたいことをあげていくので、子どもたちの安全のためにもご協力お願いします。

★丸いもの・つるっとしたもの・・・ミートボール、ブドウ類、ミニトマト、さくらんぼ、うずらの卵、球状のチーズ、ウィンナーソーセージ、カップゼリー、こんにゃくゼリーなど



☆ミートボール、ブドウ類、ミニトマト、さくらんぼ、ウズラの卵、球状のチーズは4分の1に切る。

☆ウィンナーソーセージは縦半分に切る。

☆カップゼリー、こんにゃくゼリーは上向きにすいこむと気道に入り窒息する可能性が高いので入れない。

★装飾用のピック、つまようじは誤飲すると大けが、死亡事故にもつながります。使用しないでください。

※その他、ごはん、パン類やいも類は粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいので無理なく口に入るサイズにする。りんご、梨、柿など固く噛み切りにくい果物も薄くスライスすることやコンポートなどの加熱することによって子どもが食べやすくなります。きのこ類、海藻類など弾力性があり噛み切りにくいものは1cm角に切る。また、唾液を吸収しても飲み込みづらい焼きのりは刻みのりを細かくもみほぐして使うが、咀嚼力が伴ってくる2歳以上が推奨されています。鶏ひき肉そぼろ煮も油分の多い豚肉と使用したり、片栗粉でとろみをつける。ゆで卵はそのまま入れずに他の食材と混ぜて使用することで飲み込みやすくなります。

◎食事の安全についてのご意見や質問、心配な事などがありましたら、遠慮なく担任などの職員、給食職員にいつでもお声がけください。



10月 献立表 幼児食

※ 10月18日(金)はお楽しみランチです。もも・き・あおぐみは主食(ごはん)はおりません。お箸もいりません。

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー493kcal・たんぱく質12.4~24.7g・脂質10.2~16.5g・食塩相当量1.5未満

○以上児○ エネルギー402kcal・たんぱく質11.6~27.1g・脂質12.5~19.6g・食塩相当量1.6未満

2024年 10月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	ごはん 白身魚フライ 切り干し大根のゴマネーズ和え 味噌汁	◎お茶 チーズ ◎牛乳 ビスケット	すけとうだら、卵、ロースハム、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳	切干しいごん、にんじん、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ	大豆油、薄力粉、パン粉、いりごま、じゃがいも	ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
2 水	わかめごはん 豚肉と大豆の磯煮 ハンサンスー アニマルチーズ	◎お茶 チーズ ◎りんごジュース せんべい	豚かた肉、大豆、油揚げ、ロースハム、卵、プロセスチーズ	干しひじき、にんじん、ごぼう、きゅうり、りんごジュース	精白米、しらたき、サラダ油、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油	炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
3 木	ごはん タンダーチキン じゃがいものマヨ炒め 白菜スープ	◎お茶 せんべい ◎牛乳 フレンチトースト	鶏むね肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、はんぺん、牛乳、卵	にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ	薄力粉、かたくり粉、じゃがいも、食パン、三温糖、有塩バター	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい
4 金	ごはん 野菜のオムレツ ちくわサラダ 味噌汁	◎お茶 梨 ◎牛乳 マカロニきなこ	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、きな粉	たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ごまつな、なし	じゃがいも、有塩バター、三温糖、マカロニ	食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶
5 土	スパゲティ スパゲティイタリアン チーズ 味付小魚	◎お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、プロセスチーズ、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶、ハードビスケット
7 月	ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ 味噌汁	◎お茶 ヨーグルト ◎お茶 肉まん	豚かた肉、ロースハム、油揚げ、ヨーグルト	新しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、かぶ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、小豚まん	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶
8 火	ごはん チキンカツ ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	◎お茶 パナナ ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、卵、ロースハム、厚揚げ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、バナナ	薄力粉、パン粉、大豆油	ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
9 水	ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしのナムル	◎お茶 せんべい ◎牛乳 じゃがバター	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、りよとうもやし、きゅうり	三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、大豆油、すりごま、じゃがいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、春巻き、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
10 木	ハヤシライス ハヤシライス トマトのコロコロサラダ りんご	◎お茶 ビスケット ◎フルーチェ	牛かた肉、生クリーム、大豆、鶏むね肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、トマト、きゅうり、りんご	精白米、調合油、米粉、三温糖	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシライス、マヨネーズ、米みそ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、フルーチェ
11 金	ごはん 魚のかば焼き 切り干し大根のごま酢あえ 味噌汁	◎お茶 ポーロ ◎ミルクココア せんべい	さんま、ロースハム、油揚げ、牛乳	切干しいごん、きゅうり、にんじん、はくさい、えのきたけ	かたくり粉、米粉、調合油、三温糖、すりごま、ごま油、ポーロ	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、麦茶、ピュアココア、甘辛せんべい
12 土	焼きそば 焼きそば チーズ 味付小魚	◎お茶 ウエハース	豚かた肉、味付小魚	キャベツ、にんじん、青ピーマン、りよとうもやし	中華めん、調合油	焼きそばソース、食塩、白こしょう、麦茶、ウエハース
15 火	ロールパン さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ トマト	◎お茶 オレンジ ◎牛乳 ミシュケ	鶏むね肉、牛乳、生クリーム、ちりめんじゃこ、卵、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、レタス、きゅうり、りんご、トマト、バレンシアオレンジ、干しぶどう	ロールパン、さつまいも、有塩バター、薄力粉、調合油、三温糖、大豆油	コンソメ、食塩、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶

16	水	ごはん 鮭のムニエル ひじきサラダ(みかん) 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	さけ、絹ごし豆腐、牛乳	干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、トマト、りょくとうもやし、にんじん、カットわかめ、長ねぎ	薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
17	木	ごまにぎり 江戸っ子煮 和風サラダ 柿	○お茶 ポーロ ◎のむヨーグルト クラッカー	大豆、牛かた肉、高野豆腐、焼き竹輪、飲むヨーグルト	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、きゅうり、レタス、柿	精白米、いりごま、車ふ、しらたき、三温糖、すりごま、ポーロ	食塩、こいくちしょうゆ、合成清酒、マヨネーズ、トマトケチャップ、麦茶、クラッカー
18	金	食パン かぼちゃのミートソースグラタン トマトとわかめのサラダ きのこスープ	○りんごジュース ◎ハロウィンプリン	ホイップクリーム、牛乳、ピザ用チーズ、牛ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、ロースハム、ベーコン、卵	いちごジャム、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、青ピーマン、カットわかめ、きゅうり、トマト、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、りょくとうもやし、りんごジュース、みかん缶	食パン、マカロニ、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、白こしょう、プリンの素
19	土	うどん カレーうどん チーズ 味付小魚	○お茶 ポーロ	豚かた肉、プロセスチーズ、味付小魚	にんじん、長ねぎ、たまねぎ	うどん、調合油、かたくり粉、ポーロ	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、カレールウ、麦茶
21	月	ごはん 白味噌ポトフ 小松とまとの梅～パスタ バナナ	○お茶 チーズ ◎ミルクココア ホットケーキ	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト、梅びしお、きゅうり、バナナ	じゃがいも、スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	煮干しだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、米みそ、昆布茶、食塩、白こしょう、麦茶、ビュアココア
22	火	ごはん きょうざ入スープ パンキンサラダ アニマルチーズ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	精白米、冷凍きょうざ、大豆油、ごま油	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん風調味料、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
23	水	ごはん 岩手揚げ(未満児 鶏のからあげとさつまいもの天ぷら) わかめときゅうりの酢の物 豚汁	○お茶 せんべい ◎ジョア ビスケット	大豆、卵、かにかま、豚かた肉、絹ごし豆腐	干しひじき、にんじん、カットわかめ、りょくとうもやし、きゅうり、だいこん、ごぼう、長ねぎ	精白米、さつまいも、三温糖、薄力粉、大豆油、ジョア	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
24	木	ゆかりごはん ちくぜん煮 マカロニサラダ トマト	○お茶 りんご ◎お茶 チーズ入りチヂミ	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、卵、ロースハム、豚ひき肉、ピザ用チーズ	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ、たけのこ、きゅうり、コーン缶、トマト、りんご、にら、たまねぎ	精白米、しらたき、調合油、三温糖、マカロニ、薄力粉、ごま油、すりごま	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、穀物酢
25	金	ごはん 魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎ヨーグルト	さば、挽きわり納豆、削り節、油揚げ、ヨーグルト	しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	精白米、かたくり粉、大豆油、さつまいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、米みそ、かつおだし、麦茶、ウエハース
26	土	パン給食 パン 牛乳	○お茶 ビスケット				麦茶、ハードビスケット
28	月	きなごごはん 鶏肉のマーマレード煮 マゼンサンサラダ コーンかきたまスープ	○お茶 ウエハース ◎牛乳 せんべい	きな粉、鶏むね肉、プロセスチーズ、ロースハム、卵、牛乳	オレンジマーマレード、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こねぎ、コーン缶	精白米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、ごま油	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、マヨネーズ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい
29	火	ごはん 煮込みハンバーグ スパゲティソテー コンソメスープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 豆乳もち(未満児ウエハース)	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、ベーコン、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、コーン缶、キャベツ、だいこん	精白米、パン粉、三温糖、スパゲッティ、オリーブ油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、合成清酒、白こしょう、麦茶、甘辛せんべい
30	水	カレーライス カレーシチュー ドレッシングサラダ バナナ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 ビスケット	牛かた肉、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶、バナナ	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ごま油、ポーロ	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
31	木	ごはん 手作りコロッケ 大根サラダ 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎牛乳 かぼちゃマフィン	鶏ひき肉、卵、ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、ぶなしめじ、長ねぎ、バレンシアオレンジ、かぼちゃ	精白米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、大豆油、ホットケーキミックス、三温糖、調合油、有塩バター	トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶