

# 2024年



# 献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火 15 29	ロールパン ビーフシチュー シルバーサラダ 梨	◎ヨーグルト ○そばろ納豆ご飯 ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、マヨドレ、はるさめ、小麦粉、マーガリン、油、○三温糖、○米、○ごま油、○油	◎ヨーグルト、牛肉(もも)、ハム、生クリーム、○鶏ひき肉、○挽きわり納豆、○牛乳	なし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、マッシュルーム缶、○ねぎ、○にんじん、○しょうが、○にんにく	ジャムサンド
02 水 16 30	★やきそば 豆腐とわかめの澄まし汁 みかん 	◎牛乳 ○バナナマフィン ○牛乳	焼きそばめん、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、○バター、○牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、あおのり、生わかめ、○バナナ	おかかおにぎり
03 木	手作りふりかけご飯 和風ミートローフ ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参のみそ汁 バナナ	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、パン粉、押麦、三温糖、片栗粉、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、○牛乳	バナナ、はくさい、ブロッコリー、れんこん、たまねぎ、にんじん、ひじき、○りんご、○かんでん、○レモン果汁、○りんご天然果汁	わかめおにぎり
17 木 31	さんまのかば焼き丼 (仕入れ状況でいわしのかば焼き丼になる場合があります) キャベツののり和え さつま汁 柿	◎牛乳 ○手作りリンゴジャムサンド ○牛乳	米、さつまいも、小麦粉、油、板こんにゃく、三温糖、押麦、○食パン、○三温糖	◎牛乳、さんま、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	柿、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、焼きのり、○りんご、○レモン果汁	わかめおにぎり
04 金 18	ご飯 豚のしょうが焼き にんじんの甘煮 ほうれん草ともやしのナムル オレンジ	◎ヨーグルト ○スイートポテト ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、油、○片栗粉、○さつまいも、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○生クリーム、○バター、○黒ごま、○牛乳	オレンジ、にんじん、はくさい、ほうれん草、たまねぎ、もやし、しょうが	ゆかりおにぎり
05 土 19	中華丼 ワカメスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	
07 月 21	ご飯 ささみの七味焼き 小松菜の納豆和え 大根と油揚げの味噌汁 みかん	◎牛乳 ○ちんすこう ○牛乳	米、押麦、油、○小麦粉、○油、○黒糖、○三温糖	◎牛乳、鶏ささ身、挽きわり納豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	みかん、だいこん、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	おかかおにぎり
08 火 22	★チキンポテトバーガー チンゲン菜スープ 柿 	◎ヨーグルト ○ゆかりおにぎり 災害食(ご飯) ○大根の中華スティック ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、○米、○ごま油、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、○牛乳	柿、たまねぎ、○だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、○レモン果汁	ジャムサンド
09 水 23	ご飯 白身魚のホイル焼き キャベツとえのきのすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○高野豆腐のきなこミルク ○麦茶	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎牛乳、かれい、かつお節、バター、○脱脂粉乳、○きな粉、○凍り豆腐、○バター、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん	わかめおにぎり
10 木 24	きつねうどん 五目きんぴら バナナ 	◎牛乳 ★○みかんパフェ ○牛乳	ゆでうどん、しらたき、油、三温糖、○コーンフレーク、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト、○生クリーム、○牛乳	バナナ、ごぼう、ほうれん草、にんじん、ねぎ、干しいたけ、○みかん缶	ホットケーキ
11 金 25	ご飯 酢豚・ケチャップ味 豆腐ときくらげの中華スープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○ココアブラウニー ○牛乳	米、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、油、ごま油、○粉糖、○小麦粉、○三温糖	◎ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉(もも)、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが	おかかおにぎり
12 土 26	ケチャップチキンライス キャベツスープ オレンジ 	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ピーマン、セロリー	ゆかりおにぎり
月 28	手作りふりかけご飯 和風ミートローフ ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参のみそ汁 バナナ	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、パン粉、押麦、三温糖、片栗粉、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かつお節、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、○牛乳	バナナ、はくさい、ブロッコリー、れんこん、たまねぎ、にんじん、ひじき、○りんご、○かんでん、○レモン果汁、○りんご天然果汁	ゆかりおにぎり

\*3歳未満児は朝おやつのみ提供があります。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー459kcal、たんぱく質18.9g

(幼児) エネルギー581kcal、たんぱく質23.7g

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

\*★は幼児クラスのリクエストです。

\*2日は、りす組は遠足ごっこ、うさぎ組、こうま組は芋掘り遠足です。



## 10月の食育 みて!さわって!やってみよう!

4日.....スイートポテト作り(幼児組)

9日.....ホイル焼きの中の野菜を見よう(全クラス)

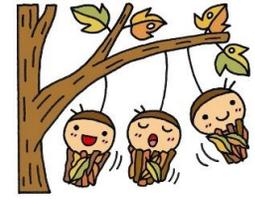
17日.....さんまってどんな魚?

31日.....さつま汁をつくろう!(5才)





# 食育だより



木の実保育園 2024年10月

栄養士 柿沼 康恵

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かして秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

## 三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。

また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食を摂ると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安になるべく栄養になるものを用意しましょう。



## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事

三色食品群を参考に、各食品群から2以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

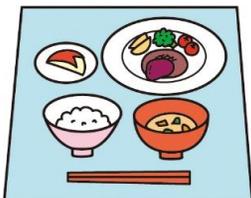
（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



## 成長に必要な 栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



## 血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。

血液をサラサラにする成分DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれています。

塩焼き、生姜焼き、炊き込みご飯、かば焼きなどで味わってみてください。

