



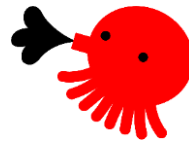
10月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 30年 10月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	月	牛乳 プレミアムクラッカー	関東煮・青菜のしらす和え・シュウマイ・手作りひじきふりかけ	牛乳 ごまクラッカー
2	火	牛乳 こんがりサクサク	千草焼き・ブロッコリーの塩ゆで・けんちん汁 (3未)菜飯	牛乳 チーズ、とんがりコーン
3	水	牛乳 ハードビスケット	八宝菜・焼きポテト・小魚佃煮・梨	牛乳 米粉のもちもちケーキ
4	木	牛乳 バナナ	香味煮・昆布ピーマン・ウインナー	牛乳 ゆで栗、ベジタべる
5	金	牛乳 ウエハース	すきやき丼・もずくの酢の物・りんご	牛乳 小魚、シガーフライ
6	土		運動会 (お菓子詰め合わせ・りんごジュース)	
9	火	牛乳 卵ボーロ	みそカツ・ごまドレッシングサラダ・トマト・すまし汁	牛乳 バニラクリームクラッカー
10	水	牛乳 バナナ	鶏肉と里芋の炒め煮・小松菜納豆・ミートボール	牛乳 梅の香おにぎり
11	木	牛乳 アスパラガス	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティソテー・みそ汁・パイン缶	牛乳 牛乳もち
12	金	牛乳 アンパンマンビスケット	さつま芋ごはん・秋鮭のもみじ焼き・きのこ青菜のおかか和え・トマト・すまし汁・りんご	牛乳 バタークッキー
13	土	牛乳 ビスケット	ミートスパゲティ・小松菜とツナのサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 卵ボーロ	関東煮・青菜のしらす和え・シュウマイ・手作りひじきふりかけ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
16	火	牛乳 こんがりサクサク	千草焼き・ブロッコリーの塩ゆで・けんちん汁 (3未)菜飯	牛乳 とんがりコーン
17	水	牛乳 バナナ	さんまのかば焼き・切干大根の和風サラダ・すまし汁	牛乳 ジャムサンド
18	木	牛乳 ルヴァン	八宝菜・焼きポテト・小魚佃煮・梨	牛乳 きなこクッキー
19	金	牛乳 ハードビスケット	すきやき丼・もずくの酢の物・黄桃缶	牛乳 小魚、シガーフライ
20	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・キャベツのごま酢和え・バナナ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 ウエハース	香味煮・昆布ピーマン・ウインナー・柿	牛乳 ピザトースト
23	火	牛乳 バナナ	お弁当の日 (5歳児・芋ほり遠足)	牛乳 味しらべ
24	水	牛乳 プレミアムクラッカー	みそカツ・ごまドレッシングサラダ・トマト・すまし汁	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
25	木	牛乳 アスパラガス	さつま汁・青菜のお浸し・豆腐と野菜のナゲット・焼きのり	牛乳 れんこんチップス、おにぎり せんべい
26	金	牛乳 アンパンマンビスケット	魚の西京焼き・青菜の磯和え・豆腐のすまし汁・黄桃缶	牛乳 ベジタべる
27	土	牛乳 ビスケット	ミートスパゲティ・小松菜とツナのサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 卵ボーロ	豚肉と厚揚げの中華炒め・グリーンポテト・小魚ごま風味	牛乳 さつま芋入り水ようかん
30	火	牛乳 一口カステラ	魚の塩焼き・切干大根のソース炒め・かぼちゃの豆乳汁・みかん	牛乳 バニラクリームクラッカー
31	水	牛乳 ルヴァン	クリーム煮・フレンチサラダ・トマト・ミートボール	牛乳 ふかし芋

おいしくて、栄養もいっぱい 魚のよいところを見直してみよう



日本は昔からよく魚が食べられてきました。しかし最近では魚の消費量がだんだんと少なくなっています。

魚のおいしさや栄養豊富など、今一度、魚のよいところを見直し、積極的に食卓に取り入れてみましょう。

●たんぱく質

魚には体をつくるものになる、質のよいたんぱく質が豊富に含まれています。成長期の子どもにぜひ食べてもらいたい食べ物のひとつです。

●DHA・IPA




魚に多く含まれるあぶらの一種です。DHAは神経系の発達を促し、学習能力を高める、IPAは血液をさらさらにしてくれると言われています。

すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者の方へ。

ごはん忘れの方は、お米を60g
持って来て下さい。
よろしくお願ひします。

今がおいしい 旬の魚



<p>さけ</p>  <p>実は白身魚で、身の赤身はアスタキサンチンという色素によるものです。脂質や脂溶性ビタミンが多いのが特長です。</p>	<p>さば</p>  <p>さばは鮮度が落ちやすく、多くは酢でしめた しめさばや塩焼き、みそ煮など、調理加工をして食べられています。</p>
<p>さんま</p>  <p>秋の代表的な魚で、見た目が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。貧血予防に役立つビタミンB12が多いのが特長です。</p>	<p>旬の時期は味もよく、栄養価も高くなっています。 魚は、旬の時期に食べるようにしましょう。</p> <p>おいしいよ!</p> 