



給食だより



令和2年10月1日 波島保育園

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。実りの秋、食欲の秋到来です！
 子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには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）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

8日(木)・・・弁当の日
 17日(土)・・・運動会
 21日(水)・・・誕生会

✿メニュー✿
 ハロウィンライス・添え野菜
 鶏の唐揚げ・かぼちゃサラダ
 玉ねぎのスープ・豆乳ゼリー
 ✿おやつ✿
 牛乳
 チーズ蒸しケーキ

9月のメニューから「千切り大根のサラダ」を紹介します！

<材料>4人分

- 千切り大根・・・15g
- 赤ピーマン・・・25g
- きゅうり・・・60g ツナ・・・25g
- プロセスチーズ・・・20g
- 酢・・・6g しょうゆ・・・6g 油・・・5g
- おろしリンゴ・・・20g
- おろし玉ねぎ・・・5g

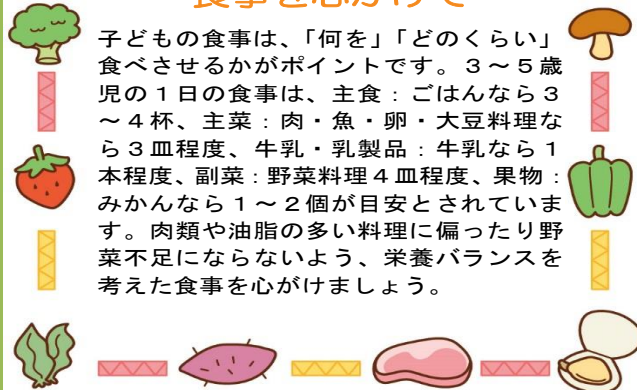
<作り方>

- ①千切り大根は湯がいて戻し、食べやすい長さに切る。赤ピーマンは湯がいて千切りにして、水気を切る。きゅうりは千切りにて塩をして、しばらくしたら水気を切る。
- ②チーズはお好みの大きさにしておく。
- ③酢以下を全て合わせて、味を馴染ませたら出来上がり♪



栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



日	曜	副 食	おやつ	未満児 追加分	離 乳 食
5	・月	魚の塩焼き ほうれん草とコーンのごま和え 豚汁	牛乳 芋シヨコラ	ごはん 牛乳 チーズ	白かゆ 魚の野菜あんかけ みそ汁
6	・火	切り昆布煮 中華サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 フレンチトースト	ごはん 牛乳 バナナ	白かゆ 鶏そぼろ みそ汁
7	水	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ みかん缶	牛乳 フルーツインゼリー	パン ヨーグルト	パンがゆ 根菜のソテー ポタージュ
8	・木	鶏肉のみそ焼き レタス スパゲティツナサラダ すまし汁	牛乳 梨 かりんとう	ごはん 牛乳 ビスコ	白かゆ 鶏のみそ焼き すまし汁
9	・金	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 香味漬け かきたま汁	飲むヨーグルト バナナ	ごはん 牛乳 おかき	白かゆ 根菜とさつま芋の煮物 野菜スープ
10	・土	きつねうどん キャベツの和え物 パイン缶	牛乳 菓子 チーズ	ごはん 牛乳 菓子	煮込みうどん すまし汁
12	・月	大豆とひじきの炒り煮 三色和え 白菜のみそ汁	牛乳 みかん ビスケット	ごはん 牛乳 卵ボーロ	白かゆ 大豆とひじきの煮物 みそ汁
13	・火	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ たまごスープ	麦茶 おにぎり 浅漬け	ごはん ヨーグルト	白かゆ 鶏肉のトマト煮 野菜スープ
14	・水	魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 かぼちゃの パンケーキ	ごはん 牛乳 せんべい	白かゆ 魚の照り焼き みそ汁
1	木	ハンバーグ キャベツ・きゅうり・トマト オニオンスープ	麦茶 カップヨーグルト クラッカー	ごはん 牛乳 バナナ	白かゆ ハンバーグ 野菜スープ
2	金	豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え お麩のすまし汁	牛乳 豆乳もち	ごはん 牛乳 コーンフレーク	白かゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁
3	・土	豚肉と春雨の炒め煮 大根のみそ汁 みかん	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 菓子	白かゆ 大根の煮物 みそ汁
31					

※行事などで献立が変わることがあります。