

令和6年 10月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	火	厚焼き卵、みそ汁 じゃがいもとツナの煮物	ごはん	ビスケット	クラッカー ヨーグルト和え
2	水	キャベツミンチかつ、みそ汁 じゃこのごま和え、果物	ごはん	あられ	牛乳 ジャムサンド
3	木	ポークカレー、切干大根サラダ じゃが芋とツナの煮物	ごはん	ハイハイ	牛乳 ワッフル
4 18	金	八宝菜、みそ汁 伴三糸	ごはん	サブレ	牛乳 お豆腐ブラウニー
5 19	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	星型せんべい	プリン
7 21	月	チンジャオロースー、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 ごまラスク
8 22	火	鶏肉のコーンフレーク焼き みそ汁、ひじき炒め	ごはん	揚げせんべい	牛乳 オレンジムース
9 23	水	肉豆腐、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 お好み焼き
24	木	お誕生日会(カレー作り)	ごはん	ビスケット	牛乳 ワッフル
10	木	さんまのぼうぼう焼き みそ汁、納豆和え	ごはん	せんべい	牛乳 ふかし芋
11	金	ポークカレー、切干大根サラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 ワッフル
25	金	さんまのぼうぼう焼き みそ汁、納豆和え	ごはん	せんべい	牛乳 ふかし芋
12	土	第46回 運動会			
26	土	うどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	きな粉サンド
28	月	赤魚の煮付け、みそ汁 千草和え、果物	ごはん	あられ	牛乳 みそ蒸パン
15 29	火	鶏肉のオニオントマト煮 みそ汁、ポテトサラダ	ごはん	サブレ	牛乳 高野豆腐の サクサク揚げ
16 30	水	照焼豆腐ハンバーグ、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	あられ	牛乳 チーズサンド
17 31	木	焼き肉、みそ汁 ごぼうサラダ	ごはん	ビスケット	牛乳 スイートパンプキン



給食日数 26回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	10月の平均	486Kcal	20.1g	17.2g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	10月の平均	399Kcal	20.7g	18.8g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

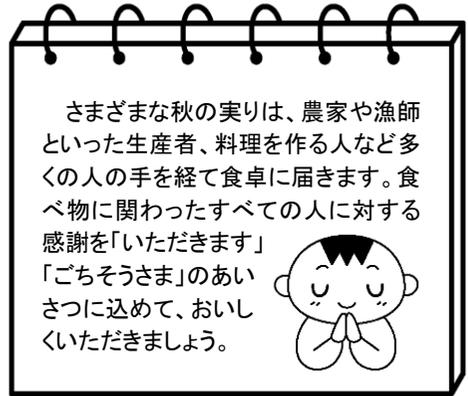
高く澄み渡る空に虫の声、季節はもうすっかり秋です



秋は実りの季節

最近はずっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲も増してきたことでしょう。

秋は芋類、果物、魚、きのこなど、おいしい食材がたくさんあります。旬の食材には栄養もたっぷり。秋の味覚を味わって、元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。



成長期に大切な栄養素 ～ 鉄分の吸収をアップしよう～

私たちの身体に欠かせない栄養素《鉄》ですが、実は吸収されにくい成分。特に野菜、海藻、納豆などの植物性食品に含まれる鉄分は吸収されにくいので、ちょっとした工夫で吸収を良くしましょう！

- ① 動物性のたんぱく質、ビタミンCやクエン酸と一緒に摂ろう！
肉や魚、卵などと一緒に食べたり、料理にレモン果汁や梅干しなどを使うと、鉄の吸収を良くすることが出来ます。
- ② 食事は楽しい雰囲気でも、よく噛んで食べよう！
食事に含まれる鉄は、胃酸によって吸収されやすい形に変わります。リラックスし、よく噛んで食べると胃酸が十分に分泌されて、鉄分の吸収UPにつながります。

ハロウィンにも
おすすめ



＜ スイートパンプキン ＞

【材料】(幼児1人分)

かぼちゃ 50g
(種・わた・皮を除いて)
さとう 5g
卵 8.5g
粉チーズ 2.5g

【作り方】

- ① かぼちゃは種・わた・皮を除いて、適当な大きさに切り、蒸す。(電子レンジで加熱してもOK)
- ② かぼちゃが熱いうちに潰す。
- ③ 粗熱が取れたら、さとう・卵・粉チーズを加えて滑らかになるよう混ぜる。(かぼちゃの水分や甘さによって、卵やさとうの量は調節する。)
- ④ ③を食べやすい形に成型し、トースターで10～12分程焼き色が付くまで焼く。(オーブンなら200C、15分くらい)

レシピ紹介

