

10月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

さわやかな実りの秋

暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増す季節です。
新米、さつまいも、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさんあります。秋の味覚を存分に味わって元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。



給食の栄養量		
	今月の平均	3～5歳児の目標量
エネルギー (Kcal)	497	510
たん白質 (g)	19.0	16.6～25.5
脂質 (g)	16.0	11.3～17.0
カルシウム (mg)	249	230
塩分 (g)	1.50	1.5未満

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
ごはんの甘味を味わいましょう		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
ごはんはよく噛むと、口の中で“でんぷん”が“糖”に変わり、優しい甘味が広がります。よく噛むことは、あごの発達や豊かな味覚を育てることにもつながります。「モグモグすると甘くなるね」と、お家でも新米の味を一緒に味わってみましょう。		魚のかば焼き 添え野菜 みそ汁・果物		大豆のかき揚げ・添え野菜 野菜と麩のすまし汁 果物		ポークカレー わかめとツナのサラダ チーズ		ポークカレー わかめとツナのサラダ チーズ	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・きなこマカロニ		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇ヨーグルト(・煮干し)	
505kcal/1.1g		498kcal/1.1g		521kcal/1.2g		500kcal/1.6g		466kcal/2.2g	
12		13		14		15		16	
スポーツの日		高野豆腐のそぼろ煮 マセドアンサラダ 果物		魚のチャンチャン焼き すまし汁 果物		豆腐のまさご揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		カラフルオムレツ・添え野菜 じゃがいもと野菜のスープ 果物	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・チーズ蒸しパン		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子(・昆布)	
514kcal/1.2g		493kcal/1.6g		498kcal/1.3g		468kcal/2.0g			
19		20		21		22		23	
豚肉のしょうが焼き みそ汁 果物		厚揚げのカレー煮 磯辺和え 果物		キャロットライス エビフライ・添え野菜 (1歳児:魚のフライ) コンソメスープ・果物		レバーの佃煮 和風マカロニサラダ みそ汁・果物		タンメン ナムル 果物	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・ふかしもち		●お茶・米菓 ◇牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子	
478kcal/1.3g		511kcal/1.0g		519kcal/1.5g		500kcal/1.4g		482kcal/2.2g	
26		27		28		29		30	
かに玉(丼) ワンタンスープ 果物		納豆和え 五目きんぴら みそ汁・果物		魚のごまケチャップソース 添え野菜 すまし汁・果物		揚げ出し豆腐 おかか和え 果物		ポトフ風スープ ハロウィンサラダ チーズ	
●お茶・米菓 ◇牛乳・青のりコンソメポテト		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・パン		●お茶・米菓 ◇ヨーグルト(・昆布)	
457kcal/1.6g		514kcal/1.5g		491kcal/1.1g		557kcal/1.4g		436kcal/1.7g	

(注)●:1～2歳児 午前のおやつ ◇:午後のおやつ ():3～5歳児のみ kcal/g:3～5歳児のエネルギー/塩分