

令和3年10月 保育園・認定こども園給食予定献立表



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼食		午後おやつ
			主菜	副菜	
月	4 18	せんべい お茶	さんまのおかか煮	三色お浸し 里いものみそ汁	かぼちゃの蒸しパン 牛乳100ml
火	5	オレンジ お茶	レバーのケチャップ和え	温野菜 (キャベツ・もやし) 豆腐のすまし汁	フルーツのヨーグルトあえ クラッカー
	19 食育の日		きのこのグラタン	青菜のすまし汁	りんご クラッカー
水	6 20	ビスケット お茶	麻婆豆腐	蛋花湯 (卵ソファーク)	ソフトせんべい 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
木	7 21	ヨーグルト お茶	鶏の照り焼き	きんぴらごぼう わかめのみそ汁	きのこおこわ お茶
金	8 やさいの日 29	バナナ 牛乳	酢豚	春雨スープ	マカロニのあべかわ 牛乳
	22(遠足用)	バナナ お茶	ツナじゃが		オレンジゼリー(みかん入り) せんべい
土	9 23	クラッカー 牛乳	トーフミールの炒り煮	野菜たっぷりスープ	揚げせんべい 牛乳
月	11 25	せんべい 牛乳	ちくわと大根の煮物	キャベツのみそ汁	大学いも 牛乳
火	12 26	オレンジ お茶	ポークビーンズ	チンゲンサイのスープ チーズ	プリン クラッカー
水	13	ビスケット お茶	きのこカレー	キャベツとコーンのサラダ	甘辛せんべい 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
	27 お楽しみ献立		春巻き	かみかみサラダ はんぺんのすまし汁	ヨーグルトマフィン 牛乳100ml
木	14 28	ヨーグルト お茶	スペイン風オムレツ	ゆでブロッコリー きのこのスープ	フレンチトースト 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
金	1 15	バナナ 牛乳	鮭のパン粉焼き	ひじきの煮物 ふうのみそ汁	コーンフレーククッキー 牛乳
土	2 16 30	クラッカー 牛乳	肉野菜炒め	わかめとコーンのスープ	塩せんべい 牛乳

食育のテーマ『きのこ』

私たちの食卓に上がるきのこは、えのき、しめじ、エリンギ、なめこなどです。長野県はきのこの生産が全国的にも多いことが有名で、工場など人工的に栽培されているものが多く、年間を通して安定した価格で手に入れることができます。きのこが旬の秋には、野生のきのこもおいしいですね。しかし、食べられないきのこもあるため注意が必要です。

～きのこの保存について～

新鮮なキノコは傘や軸にハリと弾力があります。冷蔵庫で保存する場合は、石づきを落としてほぐし、冷凍保存用の袋に入れて保存します。また、冷凍の保存も可能で、冷凍することで、きのこのうま味が増します。使用する際には、冷凍のまま炒めたり、煮たりできるため、手軽に使うことができます。



3歳以上児 (幼稚園児)	3歳未満児			
	10月分	給与目標	10月分	給与目標
熱量 (kcal)	380 (195)	410 (210)	500	500
たんぱく質 (g)	18.9 (12.6)	19.0 (11.8)	19.3	18.8
脂質 (g)	16.2 (8.5)	16.2 (10.6)	14.8	13.9
カルシウム (mg)	263 (107)	230 (100)	256	210
食塩 (g)	1.8 (1.4)	1.6 (1.2)	1.4	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです

*幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です