

# 10がっ

# おたのしみメニュー

H27

はぎわらみなみほいくえん

なんでもたべて たいりょくをつけよう!

### 外で遊ぼう、身体を動かそう!

秋は「食欲の秋」そして「スポーツの秋」。  
健康の維持には望ましい食生活と同時に運動も欠かせません。  
散歩に出て、思い切り遊んで、お腹を空かせて食卓に着けば、  
食事が一層おいしく感じられます。  
また、カルシウムなどは食事をとっただけでは  
骨にはならず、太陽の日を浴びて身体を動かす  
ことで骨を丈夫にしていきます。



1日(木)	バナナ	2日(金)	なし
いかフリッター	キャベツあますあえ	かしのノルウェーに	コーンサラダ
ごはん	じゃがいもの そぼろに	発芽玄米 ごはん	もやし スープ
ぎゅうにゅう キャロットケーキ	ぎゅうにゅう クラッカー	8日(木)	9日(金)
グレープフルーツ	なし	さわらのてりやき	さんしょくソテー
ほうれんそうおひたし	キャベツこんぶあえ	みそ ワンタン	だいずの トマトに
むぎ ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう ビスケット	ジョア あられ
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
りんご	きょうほう	りんご	なし
れんこんはさみあげ	とりつくねやき	ぎゅうにくとだいこんのいりに	やさいのキッシュ
フレンチサラダ	ツナサラダ	ポテトサラダ	コールスローサラダ
カレー ライス	ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
りんご	りんご	《たんじょうかい》	バナナ
ちゅうかあえ	さけのもみじやき	チキンカツ	フライドポテト
コンソメ スープ	きんぴらごぼう	キャベツサラダ	かわりおひたし
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
りんご	りんご	りんご	りんご
れんこんはさみあげ	とりつくねやき	ゆかりあえ	さわらのてりやき
フレンチサラダ	ツナサラダ	えだまめスティック	ほうれんそうおひたし
カレー ライス	ごはん	ロール パン	むぎ ごはん
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
りんご	オレンジ	ブルーベリー 牛乳	グレープフルーツ
れんこんはさみあげ	とりつくねやき	ゆかりあえ	さわらのてりやき
フレンチサラダ	ツナサラダ	えだまめスティック	ほうれんそうおひたし
カレー ライス	ごはん	ロール パン	むぎ ごはん
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)
りんご	チーズ	えんそく	オレンジ
ちくわマヨやき	しろみさかなフライ	おべんとうを もってきてください	ほたてふうフライ
わかめサラダ	ハムサラダ		ブロッコリーサラダ
むぎ ごはん	ロール パン	ごはん	ミート スパゲティ
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
りんご	りんご	《たんじょうかい》	バナナ
ちゅうかあえ	さけのもみじやき	チキンカツ	フライドポテト
コンソメ スープ	きんぴらごぼう	キャベツサラダ	かわりおひたし
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
りんご	りんご	りんご	りんご
れんこんはさみあげ	とりつくねやき	ゆかりあえ	さわらのてりやき
フレンチサラダ	ツナサラダ	えだまめスティック	ほうれんそうおひたし
カレー ライス	ごはん	ロール パン	むぎ ごはん

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
りんご	オレンジ	ブルーベリー 牛乳	グレープフルーツ	なし
れんこんはさみあげ	とりつくねやき	ゆかりあえ	さわらのてりやき	さんしょくソテー
フレンチサラダ	ツナサラダ	えだまめスティック	ほうれんそうおひたし	キャベツこんぶあえ
カレー ライス	ごはん	ロール パン	むぎ ごはん	ごはん
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
りんご	きょうほう	りんご	なし	ミニフィッシュ
れんこんはさみあげ	とりつくねやき	ぎゅうにくとだいこんのいりに	やさいのキッシュ	チキンナゲット
フレンチサラダ	ツナサラダ	ポテトサラダ	コールスローサラダ	しょうゆフレンチ
カレー ライス	ごはん	ごはん	発芽玄米 ごはん	やきそば
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
りんご	チーズ	えんそく	オレンジ	バナナ
ちくわマヨやき	しろみさかなフライ	おべんとうを もってきてください	ほたてふうフライ	さんまのごまあげ
わかめサラダ	ハムサラダ		ブロッコリーサラダ	せいようなます
むぎ ごはん	ロール パン	ごはん	ミート スパゲティ	ごはん
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
りんご	りんご	《たんじょうかい》	バナナ	《ハロウィン》
ちゅうかあえ	さけのもみじやき	チキンカツ	フライドポテト	かぼちゃひきにくフライ
コンソメ スープ	きんぴらごぼう	キャベツサラダ	かわりおひたし	スパサラダ
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
りんご	りんご	りんご	りんご	りんご
れんこんはさみあげ	とりつくねやき	ゆかりあえ	さわらのてりやき	さんしょくソテー
フレンチサラダ	ツナサラダ	えだまめスティック	ほうれんそうおひたし	キャベツこんぶあえ
カレー ライス	ごはん	ロール パン	むぎ ごはん	ごはん



# 食育だより

平成27年10月

萩原南保育園

おいしく、正しく、おやつ！

子どもにとっておやつは、3回の食事では摂りきれない栄養を補うという役割があります。しかし、食べたいときに好きなだけ食べさせると、ごはんが食べられなくなってしまいます。おやつは、時間と量をきちんと決めておくことが大切です。また、袋に入ったお菓子はそのままではなく、お皿に取り分けて出すようにしましょう。野菜や果物も積極的に取り入れたいですね。

親子で丸めて、楽しく作って・・・

## ココロ！ごまカボチャ！

- ①かぼちゃ（約200g）を一口大に切り、耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、柔らかくなるまでレンジで温める。
- ②かぼちゃをスプーンで皮を取り、つぶす。塩（一つまみ）、はちみつ（小さじ1）、片栗粉（大さじ1）、黒ゴマ（大さじ1）を入れ混ぜる。
- ③手で丸めたら、フライパンにバターを熱し、ココロしながら焼き色を付けて完成！

10月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 当量 g
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物				
1	木 ごはん・じゃがいも・のほろ煮 キャベツ甘酢あえ・いかフリッター バナナ	精白米	豚挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	揚げ物) いかフリッター	601	21.3	15.8	1.6
2	金 発芽玄米ごはん・鶏ノルウェー煮 コーンサラダ・もやしスープ なし	精白米	鶏肉・ポテト・ちくわ・にんじん・ グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	もやし・ベーコン・チンゲン菜・ しいたけ・ねぎ	595	21.2	18.8	2.4
5	月 カレーライス・れんこんはさみ揚げ フレンチサラダ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・グリーンピース・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ハム	揚げ物) れんこんのはさみ揚げ	638	17.4	22.8	2.1
6	火 ごはん・鶏つくね焼き ツナサラダ・すまし汁 オレンジ	精白米	鶏挽肉・玉ねぎ・にんじん・ひじき 卵・パン粉・牛乳	ツナ・キャベツ・きゅうり・ にんじん	豆腐・油揚げ・しめじ・ねぎ わかめ	566	25.6	19.5	2.5
7	水 ロールパン・マカロニグラタン ゆかりあえ・えだまめスティック ブルーベリー・牛乳	パン	マカロニ・えび・鶏肉・玉ねぎ マッシュルーム・チーズ・パン粉 パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ゆかり	揚げ物) えだまめスティック	587	22	21.7	2.4
8	木 むぎごはん・さわらの照り焼き おひたし・みそワタタン グレープフルーツ	精白米	さわら	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ もやし・ちくわ	ワンタン・豚肉・かまぼこ はくさい・にんじん	574	26.5	15.9	3.5
9	金 ごはん・大豆のトマト煮・ 三色ソテー・塩昆布あえ なし	精白米	豚肉・大豆・玉ねぎ・じゃがいも・ いんげん・にんにく	キャベツ・きゅうり・にんじん 塩こんぶ	ソテー) ウインナー・玉ねぎ・ピーマン にんじん・コーン	578	18.7	13.5	1.9
13	火 さつまいもごはん・がんもどき煮 ほうれん草ごまあえ・豚汁 きよほう	米 さつまいも	がんもどき・にんじん・しめじ・ えだまめ	ほうれん草・キャベツ・もやし・ ちくわ・ごま	豚汁・大根・にんじん・ごぼう 豆腐・こんにやく・ねぎ	583	23.3	19.8	3.4
14	水 ごはん・牛肉と大根の炒り煮 ポテトサラダ・すまし汁 りんご	精白米	牛肉・だいこん・しらたき・ ねぎ	じゃがいも・ハム・きゅうり・にんじん 卵・コーン	豆腐・油揚げ・えのきたけ・ みつば	644	21.3	25.6	2
15	木 発芽玄米ごはん・野菜キッシュ コールスローサラダ コンソメスープ・なし	精白米	卵・玉ねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・ウインナー チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん	ベーコン・玉ねぎ・チンゲン菜 コーン・ねぎ	575	18	22.5	3
16	金 焼きそば・チキンナゲット しょうゆフレンチ ミニフィッシュ	中華めん	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・青のり	ブロッコリー・きゅうり・にんじん ハム・フライドポテト	チキンナゲット	575	26.1	21.8	2.5
19	月 むぎごはん・八宝菜 わかめサラダ・ちくわヨコ焼き りんご	精白米	豚肉・いか・なると・はくさい にんじん・玉ねぎ・うずら卵 干ししいたけ	わかめ・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム	ちくわ・マヨネーズ・かつお節	592	24.4	22.3	3
20	火 ロールパン・白身魚フライ ハムサラダ・コンソメスープ チーズ	パン	牛肉・だいこん・しらたき・ ねぎ	ほうれん草・にんじん・もやし・ キャベツ・のり	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ 玉ねぎ・わかめ	627	24.3	30	3.4
22	木 ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ・ホタテフライ オレンジ	スパゲティ	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー	揚げ物) ほたて風フライ	573	24.2	19.3	1.8
23	金 ごはん・焼き魚(さば) 西洋なます・のっぺい汁 バナナ	精白米	さば	だいこん・にんじん・きゅうり ハム	鶏肉・さといも・こんにやく にんじん・ごぼう・油揚げ ねぎ	527	27.1	14	2.5
26	月 ピザンバ・中華和え コンソメスープ グレープゼリー	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ ほうれん草・コーン・ぜんまい	キャベツ・きゅうり・にんじん	ベーコン・玉ねぎ・こまつな しめじ	643	21	19.5	4
27	火 発芽玄米ごはん・鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう・みそ汁 りんご	精白米	さけ・にんじん・マヨネーズ	ごぼう・れんこん・にんじん こんにやく・油揚げ・いんげん	豆腐・こまつな・えのきたけ ねぎ・わかめ	595	24	20.8	2.4
28	水 くりごはん・チキンカツ キャベツサラダ・すまし汁 パイナップル	精白米	鶏肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ハム	豆腐・かまぼこ・にんじん しいたけ・ねぎ	630	25.6	19.9	2.9
29	木 煮込みうどん・かわりおひたし フライドポテト・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん ねぎ・干ししいたけ	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・ツナ	フライドポテト	547	23	18.8	3.8
30	金 むぎごはん・かぼちゃ挽肉フライ スパゲティサラダ・ABCスープ かき	精白米	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	スパゲティ・キャベツ・きゅうり にんじん・ツナ・コーン	ABCマカロニ・ベーコン・ 玉ねぎ・にんじん	668	17.4	23.3	2.4