



給食だより



小浜保育所

2024年10月1日～2024年10月31日

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	1人1日 たんぱく質 脂質
1(火)	バナナ	鮭のチーズ焼き、大豆と挽肉のトマト煮、洋風卵スープ、ごはん、麦茶	南瓜の蒸しパン、牛乳	鮭、チーズ、鶏挽肉、大豆、卵、ベーコン、牛乳	サラダ油、かたくり粉、米(精白米)	バナナ、たまねぎ、トマト缶、にんにく、人参、かぼちゃ	430kcal 27.4g 14.5g
2(水)	マンウエハース(さくら) チーズ(ばら)	焼肉風、小松菜ののり和え、豆腐ともずくのすまし汁、ごはん、麦茶	きな粉マカロニ、牛乳	チーズ、牛もも、錦糸卵、焼きのり、木綿豆腐、もずく、きな粉、牛乳	三温糖、米(精白米)、マカロニ	たまねぎ、生姜、小松菜、緑豆もやし、人参、こねぎ	424kcal 22.0g 15.8g
3(木)	アンパンマンふんわりコーン(さくら) カルシウムウエハース(ばら)	カステラパン(ふじ、きく、もも)、メロンパン(さくら、ばら) 鶏肉のピカタ、サラダ野菜スープ、牛乳	おむすび(わかめ、白胡麻)、麦茶	鶏むね、粉チーズ、卵、牛乳、わかめ	いりごま、三温糖、米(精白米)、白ゴマ	白菜、きゅうり、人参、カリフラワー、たまねぎ、さやいんげん	395kcal 18.5g 13.6g
4(金)	ベビーせんべい(さくら) 雪の宿(ばら)	キーマライス、フライドフィッシュ、(桜・手作りフライ)、南瓜のコンソメスープ、ブルーベリーゼリー、(桜・ぶどうゼリー)、麦茶	お菓子、牛乳	鶏挽肉、フライドフィッシュ、ベーコン、牛乳	米(精白米)、サラダ油	たまねぎ、人参、グリーンピース、かぼちゃ	419kcal 11.8g 15.4g
5(土)	運動会						
7(月)	ミニアスバラポーロ(さくら) ビスコ(ばら)	肉うどん、おからボール、のりごはん、麦茶	みかんゼリー、牛乳	牛もも、おから、干しひじき、焼きのり、粉寒天、牛乳	うどん、三温糖、かたくり粉、サラダ油、米(精白米)	根深ねぎ、たまねぎ、人参、みかん缶、オレンジジュース、みかん缶汁	383kcal 12.7g 11.3g
8(火)	食べっこBABY	白身魚の煮物、根菜のきんぴら、高野豆腐の味噌汁、ごはん、麦茶	きな粉蒸しパン、牛乳	赤魚、豚もも、高野豆腐、白味噌、きな粉、牛乳	三温糖、じゃがいも、サラダ油、いりごま、米(精白米)	生姜、ごぼう、人参、さやいんげん、たまねぎ、こねぎ、えのきたけ	392kcal 24.5g 11.3g
9(水)	みかん缶	麻婆豆腐、スタミナカツ(桜・楓つくね)、エビ団子入り中華スープ(桜・エビボール除去)、ごはん、麦茶	雷おこし、ボン菓子(さくら)、牛乳	木綿豆腐、鶏挽肉、スタミナカツ、エビボール、赤味噌、牛乳	ごま油、三温糖、かたくり粉、米(精白米)、上白糖	みかん缶、人参、しいたけ、たまねぎ、にんにく、生姜、緑豆もやし、チンゲンサイ	389kcal 15.4g 8.3g
10(木)	マンナビスケッ ト(さくら) 昆布(ばら)	鯖の味噌煮、納豆和え、豚汁、ごはん、麦茶	さつま芋のクッキー、牛乳	さば、白味噌、納豆、かつお節、豚ばら、木綿豆腐、牛乳	里芋、米(精白米)、かたくり粉、三温糖、さつまいも、サラダ油	生姜、オクラ、えのきたけ、人参、大根、ごぼう、こねぎ	430kcal 17.6g 14.6g
11(金)	ベビーせんべい(さくら) 雪の宿(ばら)	食パン、ブルーベリージャム、スパゲティミートソース、ポテトスープ、りんご、牛乳	チーズのおにぎり、麦茶	牛挽肉、豚挽肉、ハム、豆乳、牛乳、チーズ、かつお節	食パン、スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、米(精白米)	ブルーベリージャム、たまねぎ、人参、トマト缶、りんご	454kcal 16.6g 14.0g
12(土)	ベビースナック(さくら) アンパンマンお米ボール(ばら)	鶏の照り焼き、南瓜のサラダ、白菜の味噌汁、ごはん、麦茶	せんべい、牛乳	鶏もも、ハム、油揚げ、白味噌、牛乳	三温糖、米(精白米)	かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、白菜、人参、こねぎ	351kcal 13.9g 10.6g
15(火)	マンウエハース(さくら) チーズ(ばら)	ハヤシライス(桜・押し麦除去)、フルーツヨーグルト、オニオンリング(桜・さつま芋の天ぷら)、麦茶	駄菓子、ベビースナック(さくら) 昆布、牛乳	チーズ、牛もも、ヨーグルト、オニオンリング、牛乳	米(精白米)、押麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖	たまねぎ、ぶなしめじ、パイナップル缶、白桃缶、みかん缶	489kcal 18.2g 15.6g
16(水)	りんご	鶏肉のマーマレード煮、コールスロー、サラダ、南瓜のスープ、ごはん、麦茶	コーンフレークのクッキー、コーンフレーク(さくら) 牛乳	鶏もも、豆乳、牛乳	サラダ油、三温糖、米(精白米)、米粉、コーンフレーク	りんご、マーマレード、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ	427kcal 15.0g 10.0g
17(木)	アンパンマンふんわりコーン(さくら) カルシウムウエハース(ばら)	ぶりのから揚げ、切干大根のサラダ、のっぺい汁、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	ぶり、ひじき、鶏もも、牛乳	米粉、かたくり粉、サラダ油、白ゴマ、三温糖、里芋、しらたき、米(精白米)	切干大根、人参、ごぼう、なす、こねぎ	447kcal 15.9g 20.5g
18(金)	野菜ハイハイン(さくら) 銀シャリ(ばら)	ロールパン、和風スパゲティ、梨(桜・りんご)、ウインナー、スープ、牛乳	さつま芋のおにぎり、麦茶	かつお節、鶏挽肉、焼きのり、ウインナー、牛乳	ロールパン、スパゲティ、サラダ油、米(精白米)、さつまいも	たまねぎ、ぼんしめじ、豆苗、梨、キャベツ、人参	420kcal 14.9g 11.2g
19(土)	ベビースナック(さくら) アンパンマンキャラメルコーン(ばら)	魚のディープル風、ツナサラダ、チンゲン菜のスープ、ごはん、麦茶	お菓子、牛乳	ホキ、ツナ缶、ベーコン、牛乳	コーンフレーク、サラダ油、三温糖、米(精白米)	パセリ、キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、チンゲンサイ、緑豆もやし	374kcal 14.3g 14.0g
21(月)	卵ポーロ(さくら) ココナッツサブレ(ばら)	沖繩そば風うどん、さつまいもの天ぷら、ゴマなしフィッシュ、(ふじ、きく、もも) 昆布と枝豆のご飯、麦茶	レモンゼリー(桜・オレンジゼリー)、牛乳	豚ばら、刻み昆布、枝豆、ゴマなしフィッシュ、牛乳	うどん、三温糖、さつまいも、サラダ油、米(精白米)	生姜、人参、たまねぎ、白菜、しいたけ、こねぎ	385kcal 10.8g 14.2g
22(火)	黄桃缶	ルーローハン風、春雨サラダ、豆腐の中華風スープ、麦茶	お菓子、牛乳	豚ばら、ハム、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	米(精白米)、ごま油、春雨、三温糖、いりごま	黄桃缶、しいたけ、生姜、小松菜、緑豆もやし、人参、きゅうり、とうもろこし、根深ねぎ	368kcal 12.4g 16.2g
23(水)	マンナビスケッ ト(さくら) 昆布(ばら)	魚の胡麻味噌焼、炒り豆腐、すいとん、ごはん、麦茶	ピザ風、牛乳	ホキ、白味噌、木綿豆腐、鶏挽肉、卵、豚もも、刻み昆布、チーズ、牛乳	三温糖、白ゴマ、サラダ油、米粉、じゃがいも、米(精白米)、餃子の皮	人参、たまねぎ、しいたけ、ほうれん草、とうもろこし、こねぎ	364kcal 19.7g 10.9g
24(木)	食べっこBABY	ミニシュガーカップ、人参パン(さくら) 豆腐のミートグラタン、柿(桜・りんご)、青梗菜のスープ、牛乳	ゆかりおにぎり、麦茶	豚挽肉、牛挽肉、木綿豆腐、豆乳、チーズ、牛乳	ミニシュガーカップ、サラダ油、三温糖、米(精白米)、白ゴマ	にんにく、人参、たまねぎ、柿、チンゲンサイ、とうもろこし	431kcal 16.6g 48.5g

25(金)	ベビーせんべい(さくら) 雪の宿(ばら)	手作りチキンカツ、ポテトサラダ、コーンクリームスープ、ごはん、麦茶	ココアケーキ(桜・南瓜マフィン)、牛乳	鶏むね、ハム、豆乳、牛乳	米粉、コーンフレーク、サラダ油、じゃがいも、米(精白米)、三温糖	人参、きゅうり、コーンクリーム缶、たまねぎ、パセリ	526kcal 17.3g 15.4g
26(土)	ベビースナック(さくら) アンパンマンお米ボール(ばら)	鯉の香味焼き、厚揚げと白菜のごま煮、南瓜の味噌汁、ごはん、麦茶	せんべい、牛乳	あじ、生揚げ、油揚げ、白味噌、牛乳	いりごま、三温糖、米(精白米)	しょうが、レモン、こねぎ、白菜、人参、かぼちゃ、たまねぎ	350kcal 16.5g 10.1g
28(月)	ミニアスバラポーロ(さくら) ビスコ(ばら)	血うどん、南瓜のふわふわ豆腐、中華スープ、ごはん、麦茶	黒糖寒天、牛乳	血うどん、豚ばら、粉寒天、きな粉、南瓜のふわふわ豆腐、アレルギーマスター、牛乳	かたくり粉、米(精白米)、黒砂糖、三温糖	キャベツ、人参、緑豆もやし、小松菜、しいたけ、えのきたけ、とうもろこし	479kcal 13.3g 16.8g
29(火)	りんご	ピンクサーモンフライ、アレルギーマスター、かつおソース、焼きかぼちゃといんげん、かやくごはん、鮭のすまし汁、麦茶	お菓子、牛乳	ピンクサーモンフライ、鶏もも、油揚げ、カットわかめ、牛乳	米(精白米)、三温糖、サラダ油、釜焼き麩	りんご、かぼちゃ、さやいんげん、人参、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ	386kcal 13.5g 12.8g
30(水)	野菜ハイハイン(さくら) チーズ(ばら)	豚肉のケチャップ焼き、ブレントチ、サラダ、根菜のコンソメスープ、ごはん、麦茶	手作りさつま芋チップス(桜・さつま芋チップス)、牛乳	チーズ、豚もも、ベーコン、牛乳	サラダ油、三温糖、米(精白米)、さつまいも	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、人参、大根、たまねぎ、れんこん	406kcal 17.8g 17.0g
31(木)	マンウエハース(さくら) カルシウムウエハース(ばら)	さんまのかばやき、ごぼうサラダ、アレルギーマスター、マヨネーズ(さくら)、豆腐の味噌汁、ごはん、麦茶	スイートパンプキン、牛乳	さんま、鶏ささみのフレーク、白味噌、木綿豆腐、カットわかめ、豆乳、牛乳	米粉、三温糖、マヨネーズ(全卵型)、白ゴマ、米(精白米)、さつまいも	ごぼう、人参、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、かぼちゃ	426kcal 15.8g 16.1g

月平均栄養価 エネルギー 414kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.2g



日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になってきました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなりますので、衣類の調節をするなどして十分に気をつけましょう。また「秋」は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特に芋類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか肥満などの生活習慣病の予防にも役立つと言われています。おいしい食事と、適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

10月10日は「目の愛護デー」目に良い栄養素について～

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーと言われています。子供の頃は、目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養をとることが大切です。この日を機会に、子供たちの「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

- ・ ビタミンA
- ・ ビタミンB
- ・ ビタミンC
- ・ DHA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)
ビタミンB1やB12は目の神経を促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・胡麻・豆類など)
目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・芋類)
目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られていない為、食品からの摂取が重要です。(いわし・さんま・鯖など青魚)



HAPPY・HALLOWEEN



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンでは、シンボルとして「かぼちゃ」が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではかぶを使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティなどが行われるようになりました。栄養価が豊富で風邪予防になると言われているかぼちゃ。小浜保育所ではサラダ・スープ・焼き南瓜など献立にもいろいろと取り入れています。10月31日のハロウィンでは、おやつにスイートパンプキンを予定しています。ご家庭でもハロウィンを楽しんでみてください。

