



10月の献立表



令和3年10月1日発行 社会福祉法人中日会
J-スカイ保育園・保育ルームルナⅧ喜多山

日	献立	おやつ（15時）	体をつくるものになる食材（赤群）	エネルギーのもとになる食材（黄群）	体の調子を整える食材（緑群）
1日（金）	ロールパン、ケチャップソテー、ツナの和え物	ゆかりごはん	豚肉、ツナ缶	油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり
2日（土）	しのだうどん	スティックパン プリン	鶏肉、油揚げ、焼かまぼこ	うどん、スティックパン、プリン	ほうれん草
4日（月）	ごはん、のっぺい汁、白菜の和え物	ココアクリーム サンド	鶏肉、しらす干し、生クリーム、ココア	里芋、片栗粉、食パン、砂糖	人参、大根、しめじ、ねぎ、白菜
5日（火）	ごはん、魚のフライ、ポテトサラダ	フルーチェ パウムクーヘン	白身魚、フルーチェ	小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、マヨネーズ、パウムクーヘン	きゅうり、コーン缶
6日（水）	ごはん、豚のすき煮、わかめの炒め物	ぶどうゼリー 源氏パイ	豚肉、わかめ、ツナ缶	角ふ、砂糖、ごま油、ぶどうゼリー、源氏パイ	しらたき、白菜、玉ねぎ、ねぎ、切り干し大根、人参
7日（木）	ごはん、さつま芋のかき揚げ、おひたし、パイン缶	カルピス寒天	ロースハム、花かつお	さつま芋、小麦粉、油、砂糖、カルピス	玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ、ほうれん草、もやし、パイン缶
8日（金）	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物、すまし汁、みかん	焼きそば	豚肉、ひじき、ツナ缶	じゃが芋、砂糖、焼麩、焼きそば麺	玉ねぎ、人参、さやいんげん、えのき茸、あさつき、みかん、きゃべつ
9日（土）	五目うどん	バナナ おせんべい	豚肉、油揚げ、わかめ	うどん、バナナ、おせんべい	人参、ほうれん草、しめじ、ねぎ
11日（月）	ごはん、豚肉と大根のうま煮、ソテー	きな粉サンド	豚肉、しらす干し、きな粉	砂糖、油、食パン	こんにゃく、大根、人参、ねぎ、れんこん、チンゲン菜
12日（火）	食パン、鮭の豆乳シチュー、ひじきの中華和え	フルーツヨーグルト	生鮭、無調整豆乳、ひじき、ヨーグルト、バナナ	じゃが芋、上新粉、ごま油、砂糖、すりごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、コーン缶、みかん缶、パイン缶、白桃缶
13日（水）	ごはん、マーボー豆腐、南瓜煮付け	スイートポテト	豆腐、豚ひき肉、赤味噌、牛乳	油、砂糖、片栗粉、さつま芋、バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、南瓜
14日（木）	親子丼、大根の煮物、りんご	チーズ蒸しパン	鶏肉、卵、油揚げ、牛乳、チーズ、卵	砂糖、油、ホットケーキミックス、バター	人参、玉ねぎ、生しいたけ、みつば、大根、りんご
15日（金）	ロールパン、ケチャップソテー、ツナの和え物	ゆかりごはん	豚肉、ツナ缶	油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり
16日（土）	しのだうどん	スティックパン プリン	鶏肉、油揚げ、焼かまぼこ	うどん、スティックパン、プリン	ほうれん草
18日（月）	ごはん、のっぺい汁、白菜の和え物	ココアクリーム サンド	鶏肉、しらす干し、生クリーム、ココア	里芋、片栗粉、食パン、砂糖	人参、大根、しめじ、ねぎ、白菜
19日（火）	ごはん、魚のフライ、ポテトサラダ	フルーチェ パウムクーヘン	白身魚、フルーチェ	小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、マヨネーズ、パウムクーヘン	きゅうり、コーン缶
20日（水）	ごはん、豚のすき煮、わかめの炒め物	きな粉サンド	豚肉、わかめ、ツナ缶、きな粉	角ふ、砂糖、ごま油、食パン	しらたき、白菜、玉ねぎ、ねぎ、切り干し大根、人参
21日（木）	ごはん、ひじきとじゃが芋の煮物、すまし汁、みかん	焼きそば	豚肉、ひじき、ツナ缶	じゃが芋、砂糖、焼麩、焼きそば麺	玉ねぎ、人参、さやいんげん、えのき茸、あさつき、みかん、きゃべつ
22日（金） 誕生会	ビビンバ、スープ、パイン缶	りんごのマフィン	豚ひき肉、赤味噌、豆腐、牛乳、卵	ごま油、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、バター	しょうが、人参、大根、ほうれん草、あさつき、パイン缶、りんご
23日（土）	五目うどん	バナナ おせんべい	豚肉、油揚げ、わかめ	うどん	人参、ほうれん草、しめじ、ねぎ
25日（月）	ごはん、豚肉と大根のうま煮、ソテー	ぶどうゼリー おにぎりせんべい	豚肉、しらす干し	砂糖、油、ぶどうゼリー、おにぎりせんべい	こんにゃく、大根、人参、ねぎ、れんこん、チンゲン菜
26日（火）	食パン、鮭の豆乳グラタン、ひじきの中華和え	フルーツヨーグルト	生鮭、無調整豆乳、ピザ用チーズ、ひじき、ヨーグルト、バナナ	じゃが芋、上新粉、ごま油、砂糖、すりごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、コーン缶、みかん缶、パイン缶、白桃缶
27日（水）	ごはん、マーボー豆腐、南瓜煮付け	スイートポテト	豆腐、豚ひき肉、赤味噌、牛乳	油、砂糖、片栗粉、さつま芋、バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、南瓜
28日（木）	親子丼、大根の煮物、りんご	スティックパン ヤクルト	鶏肉、卵、油揚げ、牛乳、チーズ、卵	砂糖、油、ホットケーキミックス、バター	人参、玉ねぎ、生しいたけ、みつば、大根、りんご
29日（金）	ロールパン、ケチャップソテー、ツナの和え物	かぼちゃプリン	豚肉、ツナ缶	油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり
30日（土）	しのだうどん	スティックパン プリン	鶏肉、油揚げ、焼かまぼこ	うどん、スティックパン、プリン	ほうれん草

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をする場合がありますが、ご了承下さい。

★15時のおやつでは牛乳を提供致します。





給食だより



令和3年度 10月号

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田 茂樹
Jースカイ保育園 新島 里美 森山 まさみ

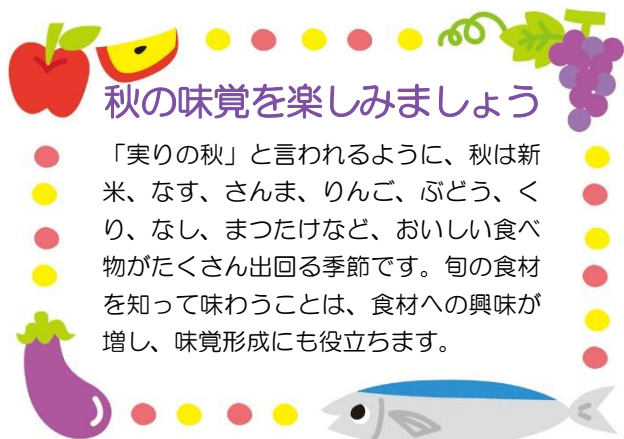
暑さもやわらぎ木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。
食欲の秋です。果物や野菜も甘く美味しい季節になります。ぜひ、旬の食材を味わって季節を感じてみてください。
実りの秋を楽しみましょう。



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

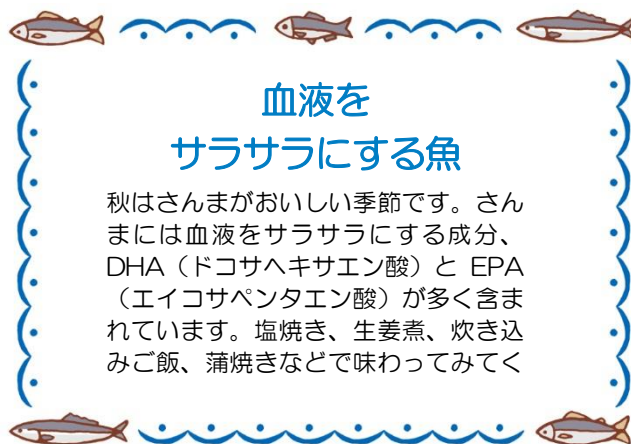
幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。

最初は食べきれる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてく

保育園メニューをご家庭でも

鮭の豆乳シチュー

【材料】（幼児4人分）

鮭 200g（酒・塩・こしょう少々）じゃが芋 200g 人参 90g 玉ねぎ 200g
油 適宜 上新粉 12g 無調整豆乳 200g コンソメ 7g 塩・こしょう少々

【作り方】

- ①鮭は一口大に切って、酒・塩・こしょうをまぶしておく。
- ②じゃが芋・人参は乱切り、玉ねぎはくし形に切っておく。
- ③鍋を熱し、油をあたため、②を炒める。
- ④③に水とスープの素を加え、さらに①を加えて火が通ったら豆乳を加え、水溶きした上新粉でとろみをつけ、塩・こしょうで味を調える。

※アレルギーに配慮してシチュー類は上新粉でとろみをつけています。上新粉は商品によって仕上がりのでとろみ具合に差が出るので、量を加減してください。上新粉を小麦粉に変えてもとろみがつきます。