

10月 給食だより

エンジェル保育園 令和3年度 山田知佳 川島沙彩 上田久美子

朝晩の空気が冷たくなり、いよいよ秋になってきました。日中も過ごしやすくなり毎日元気に体を動かして、たくさん給食を食べてくれる子どもたち。給食では、鮭やさつまいも、里芋など秋の食材がでてきたり、ハロウィンもあるので楽しみがいっぱいです。



コドモンの食事量入力変更についてのお知らせ

乳児クラスの保護者の方に毎日送信させていただいている給食の量について表記の仕方を変更します。給食は担任が一人ひとりの食べられる量を把握し、配膳しています。今までとはそれを全部食べたら完食としていました。その子の適量を完食とすると規定量以上食べているのか、ほんの少ししか食べていないのか分からずと思いますので、10月からは、名古屋市の基準量に対し、どれだけの量を食べられたかで表記していきます。極端に食べられなかったという場合は、別途お伝えさせて頂きます。

(記入例)

名古屋市の人分の基準量を7割残した場合、3割食べたので
→食事量 3割と入力させていただきます。

保育園での給食とおやつを合わせて、子どもが1日に摂取しなくてはいけない量の乳児は50%、幼児は45%が補える量を提供しています。コドモンの給食やおやつの食べた量を見て、食事のバランスを調節していただけるといいと思います。また、玄関に貼ってある給食の写真の量が乳児一人分の基準量になります。幼児は写真の3割多めの量が一人分になりますので目安にしてご家庭でもバランスのよい食事を心掛けましょう。

9月の人気メニュー～豆腐のカレー煮～

<材料> 幼児4人分

・木綿豆腐	280g	・人参	1本	・砂糖	大さじ1/2
・豚挽き肉	80g	・ピーマン	3個	・純カレー	1g
・玉ねぎ	1玉	・生姜	2g	・コンソメ	小さじ1/2
・油	小さじ1	・片栗粉	小さじ1	・しょうゆ	小さじ

A

<作り方>

- ① 豆腐はサイコロに切ってよく水切りしておく。
- ② 玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切り、ピーマンは小さく切っておく。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 鍋を熱し、油をあたため、豚挽肉を炒め、すりおろした生姜を加える。
- ⑤ ③に玉ねぎ、人参を加え、野菜が柔らかくなったらピーマンと合わせておいた調味料で味を整え、最後に水溶き片栗粉を加えひと煮立ちさせ完成！



10月の献立



令和3年10月1日発行 エンジェル保育園、小規模事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅩ

日		体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1(金) 29(金)	豚肉のすき煮 わかめの炒め物 (おやつ) 1日 抹茶蒸しパン、牛乳 ごはん	豚肉 わかめ、ツナ 牛乳 牛乳	角鶴、油、砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 小麦粉、バター、砂糖	しらたき、白菜、玉ねぎ、ねぎ 切干大根、人参 抹茶粉 南瓜/パウダー
2(土) 16(土) 30(土)	五目中華 (おやつ) バナナ、ハッピーターン、牛乳	豚肉 牛乳	中華麺、油 ハッピーターン	白菜、人参、ほうれん草 バナナ
4(月) 18(月)	ひじきとじゃが芋の煮物 すまし汁	豚肉、ひじき	じゃが芋、油、砂糖 焼麸	玉ねぎ、人参、さやいんげん えのき茸、ねぎ
ごはん	(おやつ) 焼きそば、牛乳	豚肉、牛乳	中華麺、油、焼きそばソース	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン
5(火) 19(火)	のっべい汁 白菜のあえもの	鶏肉 しらす	里芋、片栗粉	人参、大根、しめじ、ねぎ 白菜
ごはん	(おやつ) マドレーヌ、牛乳	卵、牛乳	小麦粉、バター、砂糖	
6(水) 20(水)	ケチャップソテー ツナのあえもの	豚肉 ツナ	油	玉ねぎ、人参、キャベツ さゅうり
ごはん	(おやつ) 鬼まんじゅう、牛乳	牛乳	さつま芋、小麦粉、砂糖	
7(木) 21(木)	鮭の豆乳シチュー ひじきの中華あえ	鮭、豆乳 ひじき	じゃが芋、油、上新粉 ごま油、砂糖、すりごま	人参、玉ねぎ、グリンピース さゅうり、コーン缶
パン	(おやつ) そぼろごはん、牛乳	鶏挽肉、牛乳	米	
8(金) 22(金)	さつま芋のかきあげ おひたし 果物ゼリー	ロースハム 花かつお	さつま芋、小麦粉、油 果物ゼリー	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参、ほうれん草
ごはん	(おやつ) フルーツヨーグルト、お茶	ヨーグルト	砂糖	黄桃缶、パイン缶、みかん缶
9(土) 23(土)	しのだうどん	油揚、焼きかまぼこ	(干)うどん	ほうれん草
麺	(おやつ) ジャムサンド、牛乳	牛乳	食パン、苺ジャム	
11(日) 25(月)	豚肉と大根のうま煮 リテー	豚肉 しらす	砂糖	こんにゃく、大根、人参、ねぎ、れんこん チンゲン菜
ごはん	(おやつ) フルーチェ、ぱりんこ、お茶	牛乳、フルーチェ	ぱりんこ	
12(火) 26(火)	親子丼 大根の炒め煮 12日 バナナ 26日 みかん	鶏肉、卵 油揚	砂糖 油	玉ねぎ、人参、しいたけ、みつば 大根 バナナ みかん
ごはん	(おやつ) ブラウニー、牛乳	牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、バター、練ココア	
13(水) 27(水)	マーポー豆腐 南瓜煮付 (おやつ) 13日 フレンチトースト、牛乳 ごはん	豆腐、鶏挽肉、赤みそ 牛乳 牛乳	油、砂糖、片栗粉 砂糖 食パン、砂糖、バター バウムクーヘン	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、生姜 南瓜 南瓜
14(木) 28(木)	白身魚のカレーリース煮 プロッコリーのサラダ	カレイ、牛乳	じゃが芋、上新粉、練カレー	玉ねぎ
パン	(おやつ) 尾布ごはん、牛乳	塩昆布、牛乳	砂糖、油 米	キャベツ、プロッコリー
15(金)	ビビンバ スープ りんご	豚挽肉、赤みそ 豆腐	ごま油、砂糖、すりごま	生姜、人参、大根、ほうれん草、にんにく ねぎ りんご
ごはん	(おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	卵、牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、バター、生クリーム	黄桃缶
★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替えたメニューを提供しています。				
★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、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承ください。				
★園の給食で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認しご家庭で食べてください。				

