



令和6年度

10月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

給食だより

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べものの旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。9月は、いちょう組、けやき組さんでカレーをクラスで仕上げるクッキングを行いました。野菜やお肉をを茹で上げたスープにルーを入れ、香りや色、とろみがつくカレーの最終工程を目の前で仕上げました。いつもと少し違う工程を体験でき、さらにカレーの美味しさを味わえたようでした。来月も食に関わる行事として『芋煮会』を予定しています。みんなで美味しく仕上げられたらと思います。月初めに予定している運動会も万全の体調で臨めるよう、『はやね・はやおき・あさごはん』で元気に過ごしましょう。



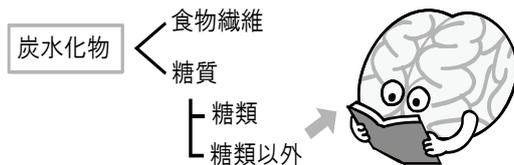
～お米をおいしく食べよう～



新米が出回るようになりました。お米を一番おいしく食べることが出来る時期です。ユネスコより無形文化遺産をとった『和食』は世界でも注目を浴びています。和食の主食である米について今一度見直してみましょう。

●お米を食べるメリット

★脳のエネルギー源となる



米や小麦などの炭水化物は、食べると体内で消化分解されて「ブドウ糖」になり、脳のエネルギー源となります。

★様々な栄養素が含まれている



炭水化物のみでなく、身体を作るたんぱく質、身体の機能を整えるビタミンやミネラルも含まれています。

★米と水で調理するシンプルさ



パンには砂糖や油が含まれますが、ごはんの材料は米と水だけ。調理が簡単！手軽に美味しく食べることができます。

★噛む回数が多い



うどんやパンよりも噛む回数が多いため、脳の発育やあごの発達の手助けになります。

★腹持ちが良い



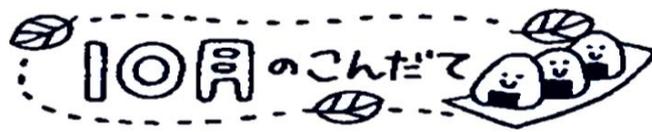
「粒食」であるご飯は消化吸収が緩やかなため、腹持ちが良いです。

★様々な料理と組み合わせられる



和食のみならず、洋食、中華料理など、どのような料理とも組み合わせることができます。





令和6年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	火	星たべよ,牛乳	ご飯,きのこスープ,ふわふわ卵焼き,青のり粉ふき芋,バナナ	カレースパゲティ,牛乳
02	水	ジョア(プレーン)	ご飯,もやしとわかめのみそ汁,クリスピーチキン,ブロッコリー,オレンジ	せんべい,バナナ,牛乳
03	木	クラッカー,牛乳	ハヤシライス,ひじきのマリネ,グレープフルーツ	おからのドーナツ,牛乳
04	金	ビスケット,牛乳	ご飯,じゃが芋とわかめのみそ汁,豆腐のカレーあんかけ,ほうれん草の中華和え,りんご	ごまトースト,牛乳
05	土	りんごジュース	★運動会★カレーライス,スティックきゅうり,青りんごゼリー	源氏パイ,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
06	日			
07	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,なめこ汁,さばの塩焼き,★新潟★いもみそ,オレンジ	原宿ドック,牛乳
08	火	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐と人参のみそ汁,豚しゃぶの酢味噌かけ,根菜金平,なし	青のりポテト,牛乳
09	水	ビスケット,牛乳	ご飯,野菜のすまし汁,擬製豆腐,味噌ドレサラダ,オレンジ	ナポリタンスパゲティ,牛乳
10	木	りんごジュース	ひじきマーボー豆腐丼,キャベツのサラダ,バナナ	ごへいもち,麦茶
11	金	ウエハース,牛乳	ご飯,みそ汁,鮭の西京焼き,キャベツの炒り煮,グレープフルーツ	おかかチーズおにぎり,牛乳
12	土	ビスコ,牛乳	焼き肉丼,かぼちゃの甘煮,バナナ	オレンジゼリー,星たべよ(以上見),牛乳
13	日			
14	月		スポーツの日	
15	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,★宮城県★呉汁,ポテトオムレツ,煮豆,柿	焼き芋,牛乳
16	水	コーンフレーク	ご飯,カレースープ,チキンアドボ,納豆マヨ和え,グレープフルーツ	ツナ昆布おにぎり,麦茶
17	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,じゃが芋のみそ汁,白身魚の照り焼き,切干大根煮,オレンジ	たいやき,せんべい,牛乳
18	金	クラッカー,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,千草焼き,さつま芋のレモン煮,なし	マシュマロバー,牛乳
19	土	ビスケット,牛乳	豚丼,牛乳,里芋の煮ころがし,バナナ	せんべい,ウエハース(以上見)アップル&キャロットジュース
20	日			
21	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,じゃが芋と豆腐のみそ汁,鮭のオニオンソース,ブロッコリーのおかか和え,グレープフルーツ	まいたけご飯,麦茶
22	火	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,わかめスープ,鯖の味噌煮,切り干し大根と里いもの旨煮,オレンジ	バウムクーヘン,牛乳
23	水	ウエハース,牛乳	キーマカレー,スティックきゅうり,バナナ	お誕生日ケーキ,牛乳
24	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,麩と玉ねぎのみそ汁,さわらの香味焼き,ひじきとさつま芋の炒り煮,オレンジ	リングドーナツ,牛乳
25	金	ビスケット,牛乳	ご飯,春雨スープ,豚肉のチンジャオロース,かぼちゃのバター煮,グレープフルーツ	レーズンポウル,牛乳
26	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,さつまいもグラッセ,グレープフルーツ	ムーンライト,ハッピーターン,牛乳
27	日			
28	月	ビスケット,牛乳	ご飯,野菜スープ,鯖の生姜焼き,切干大根の中華サラダ,りんご	ベーコンピラフ,麦茶
29	火	アップル&キャロットジュース	★芋煮会★おにぎり2種,仙台芋煮汁,みかん	ホットドッグ,牛乳
30	水	クラッカー,牛乳	ポークビーンズライス,ほうれん草とツナの酢和え,バナナ	ジャムサンド,牛乳
31	木	ソファール元気ヨーグルト	★ハロウィン★バラローールパン,ポテトスープ,ハロウィンかぼちゃハンバーグ,ブロッコリーの香り和え,グレープフルーツ	ハロウィン米粉カップケーキ,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

🍷 今月の献立について 🍷



今月は、新潟のいもみそ、宮城県の呉汁を提供します。いもみそは里芋を甘味噌で炒め煮る料理、呉汁はすりつぶした大豆をみそ汁の最後に加える濃厚なみそ汁です。今月は、月末に芋煮会も予定しています。おいしい芋煮を皆で作りたいと思います。今月もよろしくお祈りします。

		I単位 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	602	22.8	17.7	1.5
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	給与量	537	19.8	14.9	1.2
	目標量	520	21.3	14.4	1.5