

平成28年10月の献立予定表

なるにつこ認定こども園

泉南市保育子育て支援課

日	曜	献立名	食品名	3時の間食
1	土	鶏井 煮浸し・すまし汁	(鶏肉、たまねぎ、にんじん、椎茸) (白菜、にんじん)(じゃがいも、小松菜、にんじん、えのき)	菓子 牛乳
3	月	カレーライス 切干サラダ	(鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ) (切干大根、にんじん、きゅうり)	国産みかんゼリー 菓子
24	月	かばやき井 切干サラダ・味噌汁	(さんま、土しょうが、片栗粉) <柿> (切干大根、にんじん、きゅうり)(ほうれん草、たまねぎ、にんじん、椎茸、味噌)	果物・菓子 牛乳
4 18	火	煮魚・味噌汁 きんぴらごぼう	(赤魚)(なす、たまねぎ、にんじん、小松菜、油揚げ、味噌) (ごぼう、にんじん、ピーマン、つきこんにやく) <ホットケーキミックス、さつまいも、菓種マーガリン、メープルシロップ>	さつまいもホットケーキ 牛乳
5 19	水	納豆ともずくのかきあげ・温キャベツ ごま和え・冬瓜スープ	(納豆、もずく、たまねぎ、まいたけ、にんじん、ねぎ、小麦粉)(キャベツ) (小松菜、きゅうり、にんじん、すりごま)(冬瓜、豚挽肉、たまねぎ、にんじん)	菓子 牛乳
6 20	木	鶏肉の味噌炒め ゆかり和え・すまし汁	(鶏肉、キャベツ、エリンギ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、味噌) <ホットケーキミックス、マーマレード、豆乳> (もやし、きゅうり、にんじん、ゆかり)(かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、わかめ)	マーマレードケーキ 牛乳
7 21	金	すき焼き風煮 甘酢和え・味噌汁	(豚肉、焼き豆腐、たまねぎ、白菜、にんじん、糸こんにやく、まいたけ、しめじ、ねぎ) (春雨、きゅうり、にんじん)(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、味噌) <小麦粉、豆乳、みかん缶>	フルーツ蒸しケーキ 牛乳
8 22	土	そぼろ井 煮浸し・すまし汁	(豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ) (キャベツ、にんじん)(さつまいも、たまねぎ、にんじん、小松菜)	菓子 牛乳
11 25	火	赤魚のトマトソースがけ コールスロー・野菜スープ	(赤魚、ホールトマト缶、たまねぎ、にんにく、パセリ、片栗粉、ケチャップ) <じゃがいも> (キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、コーンドレッシング)(ブロッコリー、たまねぎ、にんじん)	フライドポテト 牛乳
12 26	水	チキンの南蛮煮 もみ漬け・味噌汁	(鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ) <ホットケーキミックス、ウインナー> (白菜、きゅうり、にんじん、レモン)(じゃがいも、たまねぎ、小松菜、椎茸、味噌)	ソーセージロール 牛乳
13 27	木	キャベツのマンチカツ・付け合せ ひじきの炒り煮・味噌汁	(キャベツ、豚挽肉、小麦粉、パン粉)(ブロッコリー) (ひじき、にんじん、ピーマン)(なめこ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、味噌)	ヨーグルト 菓子
14 28	金	鯖のカレー焼き 五目大豆・味噌汁	(生鯖、片栗粉、カレー粉) <マカロニ、きな粉> (大豆、こんぶ、ごぼう、にんじん、椎茸)(さといも、たまねぎ、にんじん、えのき、味噌)	マカロニあべかわ 牛乳
15 29	土	三色井 煮浸し・すまし汁	(豚挽肉、たまねぎ、にんじん、小松菜、コーン缶) (白菜、にんじん)(かぼちゃ、たまねぎ、しめじ)	菓子 牛乳
17 31	月	芋ごはん・味噌汁 煮込みハンバーグ	(さつまいも、黒ごま)(だいこん、小松菜、たまねぎ、にんじん、味噌) <100%オレンジジュース、アガー、みかん缶> (豚挽肉、大豆水煮、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ケチャップ)	手作りみかんゼリー 菓子

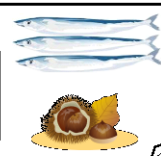
☆目を大切にしよう☆

10月10日は、10を横にすると目に見えることから、目の愛護デーです。テレビやゲームなど、目が疲れることが多くなっています。もちろん目を休めてあげることも大切ですが、食べ物から目の健康について考えてみましょう。目の粘膜を守ってくれるビタミンAを多く含む食材(にんじんやかぼちゃなど)、体の酸化を予防してくれるビタミンCやEを多く含む食材(果物など)、豚肉に多く含まれるビタミンB1は神経の働きを助けてくれます。細胞を作るのに必要な脂肪酸であるDHAを多く含む食材には、ちょうど旬の秋刀魚があります。秋刀魚を選ぶときのポイント、目の周りが透明で、口先が黄色く、全体的に丸みがあり、ヒレがピンと張っているなどです。

☆新メニュー☆ 今月の新メニューは「マーマレードケーキ」と「ソーセージロール」です。おうちでも作ってみてください。

10月の給与栄養量(3歳以上児)

エネルギー	たんぱく質	脂質
616 kcal	21.1 g	16.2 g



マーマレードケーキ ~材料~ (1人分)

- ・ホットケーキミックス 20g
- ・マーマレードジャム 10g
- ・豆乳 12g ・油 3g

作り方

- ①ボールに、油・豆乳・マーマレードジャムを入れ混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③型に流し入れ、170℃のオーブンで20分焼く。

ソーセージロール ~材料~ (1人分)

- ・ホットケーキミックス 20g
- ・水 5cc
- ・ソーセージ 20g

作り方

- ①ボールに、ホットケーキミックスと水を入れ混ぜる。
- ②ソーセージに①の生地を巻きつける。
- ③180℃のオーブンで10分焼く。

*このレシピは普通食のものです。アレルギー児は、医師の指示書に基づいて個人対応をしています。

*おうちで作られる場合は、該当する材料(例えば、卵や牛乳など)を、除去して作ってください。