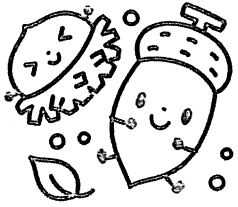


10月のきょうしよくだより



令和3年9月30日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとつこと
1 (金)	【お弁当の日】 味噌汁 バナナ	大根、人参、しめじ	お弁当	牛乳 ソフトケーキ		熱量 86kcal タンパク質 9.8g 脂質 9.7g 食塩 0.8g	食欲の秋です！！ 爽やかな秋になりました。 食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。 毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、季節の恵みを楽しみましょう。 * お家で食育 子どもができるお手伝い 子どものころから食事作りに親しんでもらうのは「お手伝い」が、おすすめです。 「よくできたね」「ありがとう」といった声がけは子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。 ※ ステップ1 食器の準備・盛り付け ・食器やはしをテーブルに並べる。 ・料理の盛り付けや、付け合わせのミニトマトをお皿にのせる。  ※ ステップ2 野菜の下処理 ・トマトのへたをとる。 ・キャベツやレタスをちぎる。 ・根菜の皮をピーラーでむく。  ※ ステップ3 料理の手伝い ・生卵をボウルに割り入れる。 ・豆腐など軟らかいものを切る。 ・ギョーザの皮で具を包む。 ……などなど。
2 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	ひじき、人参、豚肉、油揚げ じゃが芋、玉葱	ひじきご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉だんご風 煮浸し	熱量 271kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
4 (月)	味付け肉だんご アスパラサダ 味噌汁 キウイフルーツ	味付け肉だんご アスパラ、人参、錦糸卵 マヨレ キャベツ、玉葱、もやし	麦ご飯	牛乳 つなっこ やおやさんカステラ	おかゆ 肉だんご風 旨煮	熱量 332kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
5 (火)	鱈の味噌焼 小松菜の磯和え 清汁 梨	鱈、味噌、ミソ、三温糖 小松菜、人参、竹輪 刻みのり 豆腐、若布	麦ご飯	カルピス せんべい	おかゆ 鱈の味噌煮 スープ煮	熱量 368kcal タンパク質 19.5g 脂質 19.4g 食塩 1.6g	
6 (水)	ツナ入り厚焼卵 すき昆布煮 味噌汁 白桃缶	ツナ缶、豆腐、玉葱、卵 すき昆布、切干大根、人参 つきこん、さつま揚げ、絹さや 白菜、もやし	ゆかりご飯	牛乳 手)がんづき	おかゆ 卵とじ煮 グリーンマッシュ	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 18.2g 食塩 1.6g	
7 (木)	豚肉とピーマンの炒め物 春雨サダ 中華スープ グレープフルーツ	豚肩ロース、玉葱、筍、ピーマン 春雨、胡瓜、人参 錦糸卵、ハム 玉葱、えのき茸、五色麩	麦ご飯	牛乳 カルテツサブレ	おかゆ 煮豚 やわらか煮	熱量 367kcal タンパク質 24.2g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
8 (金)	ぶりの揚げ漬け 白菜のおかか和え 野菜スープ りんご	ぶり、生姜、にんにく、長葱 片栗粉、白ゴマ 白菜、人参、花かつお キャベツ、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)チーズケーキ	おかゆ 鯉の煮付け 白菜煮	熱量 396kcal タンパク質 20.6g 脂質 26.1g 食塩 1.6g	
9 (土)	五目うどん バナナ	乾麺、ほうれん草、人参 油揚げ、ナルト	五目うどん	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 307kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.3g 食塩 1.6g	
11 (月)	カップ納豆 スパゲッティサダ 味噌汁 キウイフルーツ	カップ納豆、味つゆ サラダ、人参、胡瓜、ツナ缶 コーン、マヨレ じゃが芋、玉葱	麦ご飯	牛乳 手)パウンドケーキ	おかゆ ひきわり納豆 スープパスタ	熱量 384kcal タンパク質 20.7g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
12 (火)	鯉の生姜焼 ほうれん草のおひたし 清汁 オレンジ	鯉、生姜、醤油、ミソ ほうれん草、人参、しめじ 油揚げ、花かつお 玉葱、えのき茸、五色麩	ふりかけご飯	元気ヨーグルト ふわころあられ	おかゆ 鯉の煮魚 二色おひたし	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
13 (水)	カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 グレープフルーツ	豚肉、じゃが芋、人参 玉葱、グリーンピース キャベツ、もやし、人参 胡瓜、白ゴマ	麦ご飯	牛乳 手)大学かぼちゃ	おかゆ スープ煮 煮浸し	熱量 333kcal タンパク質 20.4g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
14 (木)	ささ身あげほの揚げ 若布の酢の物 味噌汁 梨	ささ身、天ぷら粉、油、ケチャップ 若布、胡瓜、みかん缶 白菜、人参、もやし	麦ご飯	牛乳 ハッピーーナッツ きなこせんべい	おかゆ ささ身煮 茶巾風	熱量 411kcal タンパク質 19.5g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
15 (金)	煮魚 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 みかん缶	赤魚、中ザラ、醤油 ブロッコリー、人参、花かつお 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 米粉クッキー せんべい	おかゆ 赤魚の煮付け ブロッコリー煮	熱量 374kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.6g 食塩 1.6g	



10月のきゅうしよくだより



令和3年10月15日
桜保育園

日	献立	主材料	未満児	おやつ	離乳食	栄養価	ひとこと
16 (土)	混ぜご飯 味噌汁 オレンジ	米、しらす干し、梅干し しその葉、白ゴマ、山ゴホウ じゃが芋、玉葱	混ぜご飯	牛乳 菓子	おかゆ 肉じゃが風 煮浸し	熱量 287kcal タンパク質 18.4g 脂質 15.8g 食塩 1.6g	食品ロスをなくそう! 食品ロスとは、まだ食べられるのに、 食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの 理由から廃棄されてしまう食品のこと。 日本国内では年間600万トン以上の 食べ物が捨てられており、約半分は家庭から 出ています。 私たち一人ひとりが「もったいない」の意識を もち、日ごろの生活を見直すことで食品ロスを 減らすことができます。子どもと話し合い、 まずはできることから始めてみましょう。
18 (月)	鶏の甘酢煮 小松菜のお浸し 味噌汁 キウイフルーツ	鶏手羽元、酢、にんにく 生姜、長葱、醤油、みりん 小松菜、人参、ちくわ 刻みのり、味つゆ 大根、人参、しめじ	麦ご飯	牛乳 ミレービスケット 星っこ	おかゆ 煮鶏 二色おひたし	熱量 400kcal タンパク質 20.6g 脂質 20.6g 食塩 1.6g	
19 (火)	鮭フライ ゴマ酢和え 味噌汁 グレープフルーツ	鮭、小麦粉、卵、パン粉 もやし、キャベツ、人参 胡瓜、白ゴマ 玉葱、人参	麦ご飯	ジョア ししまるせんべい	おかゆ 鮭の煮物 旨煮	熱量 400kcal タンパク質 20.2g 脂質 19.0g 食塩 1.6g	
20 (水)	野菜コロッケ ひじきの煮物 味噌汁 白桃缶	野菜コロッケ、ソース ひじき、人参、大豆水煮 ちくわ、絹さや 大根、人参	麦ご飯	牛乳 手)キャロットケーキ	おかゆ 豚肉の煮物 茶巾風	熱量 353kcal タンパク質 19.8g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
21 (木)	洋風厚焼卵 もやしの和え物 味噌汁 りんご	人参、鶏挽肉、干椎茸、卵 玉葱、スキムミルク、ケチャップ もやし、胡瓜、かニ風味 じゃが芋、玉葱	ゆかりご飯	牛乳 カルテツサブレ	おかゆ 卵とじ煮 やわらか煮	熱量 328kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	
22 (金)	鯖の味噌煮 ほうれん草の磯和え 清汁 オレンジ	鯖、生姜、味噌、にんにく ほうれん草、人参、もやし 刻みのり、味つゆ 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)甘食	おかゆ 鯖の味噌煮 煮浸し	熱量 397kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.8g 食塩 1.6g	
23 (土)	焼きそば 若布のスープ バナナ	豚肉、人参、もやし、玉葱 ピーマン、焼きそば、ソース 若布、玉葱	焼きそば	牛乳 菓子	煮込みうどん	熱量 263kcal タンパク質 20.1g 脂質 20.3g 食塩 1.6g	
25 (月)	カップ納豆 ブロッコリーのサラダ 豚汁 キウイフルーツ	カップ納豆、味つゆ ブロッコリー、人参、錦糸卵 マヨネーズ 豚肉、じゃが芋、大根、人参 ゴホウ、つきこん、豆腐、長葱	麦ご飯	牛乳 ポンデドーナツ	おかゆ ひきわり納豆 ブロッコリー煮	熱量 384kcal タンパク質 20.0g 脂質 19.1g 食塩 1.6g	
26 (火)	鱈の味噌焼 若布の酢の物 味噌汁 グレープフルーツ	鱈、味噌、三温糖、ミソ 若布、胡瓜、かニ風味 大根、人参、しめじ	麦ご飯	手)ヨーグルト和え	おかゆ 鱈の煮物 グリーンマッシュ	熱量 32kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.1g 食塩 1.6g	
27 (水)	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 梨	豆腐、干椎茸、人参、長葱 豚挽肉、にんにく、生姜 春雨、胡瓜、人参、ハム 錦糸卵、酢、砂糖、味つゆ キャベツ、玉葱、中華スープ	麦ご飯	牛乳 せんべい	おかゆ ふんわり煮 やわらか煮	熱量 398kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
28 (木)	豚肉の柳川風 ひじきの煮物 清汁 みかん缶	豚肉、ゴホウ、玉葱、人参 ほうれん草、卵 ひじき、人参、大豆水煮 ちくわ、絹さや 豆腐、若布	麦ご飯	牛乳 手)豆腐入り 白玉だんご	おかゆ 肉だんご風 煮浸し	熱量 332kcal タンパク質 20.7g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
29 (金)	かじきのゴマフライ 白菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	かじき、小麦粉、卵、パン粉 白菜、人参、花かつお じゃが芋、玉葱	ふりかけご飯	牛乳 ミニセリー ミニぼんごさかな	おかゆ 鮭の煮物 旨煮	熱量 432kcal タンパク質 20.6g 脂質 20.2g 食塩 1.6g	
30 (土)	スパゲッティ トマトソース コンソメスープ オレンジ	スパゲッティ、人参、玉葱 にんにく、トマト缶、ツナ缶 キャベツ、人参、コンソメ	スパゲッティ トマトソース	牛乳 菓子	スープパスタ	熱量 323kcal タンパク質 20.7g 脂質 22.2g 食塩 1.6g	



千歳飴の由来とは？

子どもの健やかな成長を願う「七五三」に
 欠かせないのが、千歳飴。
 江戸時代の浅草で、長寿になる「千年飴」として
 長い棒のような飴を売り歩いていたのが始まり
 だと言われています。
 昔は子どもの生存率が低かったため、「元気に
 育ってほしい」という親の思いが込められました。

