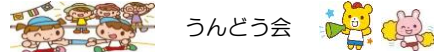


今日の予定		食品は入れないでください。			
10月 8日 (木)	食育活動(4歳児)				
10月 9日 (金)	食育活動(5歳児)				
10月 9日 (金)	手作りお弁当の日(箸、スプーンを忘れずにお願いします)				
10月13日 (火)	食育活動(2歳児)	10月16日 (金)	お誕生会 ※ごはんはいりません		
10月14日 (水)	食育活動(3歳児)	10月23日 (金)	未満児参観日		
10月15日 (木)	食育活動(1歳児)	10月29日 (木)	以上児参観日		

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
1,2歳児	保育園での給与栄養目標量	475	16.0	14.0	200	2.0	190	0.20	0.30	18	1.3
	今月の平均	461	17.4	14.2	241	2.8	131	0.26	0.27	21	2.6
3~5歳児	保育園での給与栄養目標量	375	17.5	14.5	245	2.0	220	0.20	0.30	17	3.0
	今月の平均	348	16.9	14.5	244	1.8	159	0.27	0.32	24	2.7

日	曜	献立名		材料			3歳未満児	午後	エネルギー		
			ベビー離乳食	じゃぶならだをつくる	なつちからのもとになる	からだのしょうしをこえる	加算分	おやつ	1,2歳児	3歳以上児	
1	木	3歳未満児 午前おやつ									
		ビスケット	豚の磯焼き もやしの中華風	豚煮物 野菜煮	豚肉	みりん	海苔	ごはん	たい焼き	486	277
		牛乳	すまし汁 くだもの	すまし汁 くだもの	豆腐	めんつゆごま油ごま	もやし人參小松菜			kcal	kcal
2	金	クラッカー	ハッシュドポーク	コンソメ煮	豚肉 牛乳	バター	玉ねぎ 人参 しめじ	ごはん	せんべい		
			切干大根サラダ	野菜煮	ツナ	砂糖	切干大根 水菜 人参				
		牛乳	くだもの	くだもの				牛乳	kcal	kcal	

3	土												
5	月	せんべい 牛乳	さばの味噌煮 ビタミンAECサラダ ずまし汁 くだもの	煮魚 野菜煮 ずまし汁	さば 味噌 鶏ささみ味噌 麩	みりん マヨネーズ砂糖塩コーン わかめ	生姜 ブロッコリー人参 わかめ	ごはん	ビギンマッシュポテト 牛乳	466 kcal	402 kcal		
6	火	ヨーグルト	ウインナーカレー 三色ナムル くだもの	豚煮 野菜煮 くだもの	ウインナー 牛乳 	じゃが芋 油 ごま油	人参玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参	ごはん	ひじきおにぎり 麦茶	443 kcal	297 kcal		
7	水	くだもの 牛乳	ボークビーンズ すき昆布サラダ 味噌汁 くだもの	大豆煮 野菜煮 味噌汁 くだもの	大豆 豚肉 カニカマ 味噌 豆腐	コンソメ クチャップ 砂糖 コーン チンゲン菜 しめじ	人参 玉ねぎ 昆布 人参 ほうれん草 梅干し	ごはん	じゃじゃ麺 牛乳	535 kcal	481 kcal		
8	木	クラッカー 牛乳	中華ローストチキン かぼちゃサラダ 卵スープ	鶏肉煮 かぼちゃ煮 スープ	鶏肉 ハム 卵	醤油ニンニクみりん マヨネーズ 砂糖 コンソメ	玉ねぎ かぼちゃ 人参 枝豆 京菜 人参	ごはん	サッポロポテト 麦茶	434 kcal	232 kcal		
9	金	ビスケット 牛乳		煮魚 野菜煮 スープ	白身魚 	 コーン コンソメ	 ブロッコリー 玉ねぎ	ごはん	人参ケーキ 牛乳	340 kcal	278 kcal		
10	土	お菓子 麦茶	てりやきチキン サラダ スープ	鶏肉煮 野菜煮 スープ	鶏肉 	砂糖みりん醤油 酢砂糖塩油コーン コンソメ	キャベツ 人参 玉ねぎ	ごはん	お菓子 麦茶	360 kcal	167 kcal		

12	月	スポーツの日									
13	火	ヨーグルト	いわしハンバーグ	煮魚	いわし 卵 牛乳	パン粉	玉ねぎ	ごはん	わかめおにぎり	372	364
食育活動 (2歳児)		大豆の五目煮 味噌汁 くだもの	野菜煮 味噌汁	大豆 味噌 油揚げ	蒟蒻	ごぼう 人参 レンコン だいこん ねぎ			麦茶	kcal	kcal
14	水	ゼリー	タンドリーチキン	鶏肉煮	鶏肉 ヨーグルト	カレー粉	玉ねぎ ニンニク	ごはん	お好み焼き	472	479
食育活動 (3歳児)		春雨サラダ 味噌汁 くだもの	野菜煮 味噌汁	ハム 豆腐 味噌	味噌味噌 コーン じゃがいも	人参 きゅうり ニラ 玉ねぎ			牛乳	kcal	kcal
15	木	クラッカー	肉豆腐	豆腐煮	豆腐豚バラ	みりん砂糖醤油	えのきこら人参 しいたけ	ごはん	和風ポパイバスタ	719	352
食育活動 (1歳児)		ツナサラダ 牛乳 味噌汁 くだもの	野菜煮 味噌汁 くだもの	ツナ 味噌 高野豆腐	コーン	もやし 人参 小松菜 チンゲン菜			麦茶	kcal	kcal

※手作り弁当には、お家で食べた事の無い食品は入れないでください。

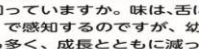


薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが働いているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまふもの。離乳期〜幼少期は、薄味を心がけましょ。

調理のポイント

- ・「塩」の代わりに「だし」をプラス。



岩手県では毎月28日を「岩手減塩・薄味の日」と定めていますのでこの機会に取り組んでみるのも良いですね。

- ・ソースや醤油を付けるときは、下味用の塩は控えて。

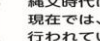
コメ

縄文時代に日本に伝わった稲。現在では、日本各地で稲作が行われています。

コメには、**デンプン**を中心に、**たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミン**など、**必要な栄養素がバランスよく含まれています**。豆腐やみそなど、たんぱく質豊富な加工食品と一緒に食べると、さらに栄養バランスがアップ！

お〜ん〜な、おコメ！

コメは、回子やせんべいにもち、さらにはみりん、酢などの材料にもなっています。最近では、コメを使ったパンやパスタ、クッキーやケーキなども作られるようになりましたね。



りす組さんは10月5日より午前やつを食べないのでごはんをしっかりと食べましょう!!

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	献立名		材料			3歳未満児 加算分	午後 おやつ	エネルギー 1,2歳児 3歳以上児	
				ベビー離乳食	じゃようなからだをつくる	なつからのもとなる	からだのしょうしをこえる				
16	金	ビスケット	栗ご飯 豆腐のつくね ブロッコリー焼き 南島のミルク煮	人参ご飯 豆腐コッパ焼き 南島マッシュ	豆腐 鶏ひき肉 卵 牛乳	胡麻 片栗粉 油 オリブ油 砂糖	栗 玉ねぎ ブロッコリー 南瓜	ごはん		592	647
お誕生会		牛乳	オニオンスープ くだもの	スープ くだもの		コンソメ コーン	玉ねぎ パセリ			kcal	kcal
17	土	お菓子	豚丼	豚丼	豚バラ	めんつゆ	玉ねぎ	ごはん	お菓子		
		麦茶	サラダ	野菜煮			小松菜 人参			290	172
			スープ	スープ		コンソメ	人参 玉ねぎ		麦茶	kcal	kcal
19	月	せんべい	ママレード焼き 里芋と野菜の煮物	鶏肉煮 里芋煮	鶏もも肉	醤油	ママレード	ごはん	アップルケーキ		
		牛乳	味噌汁 くだもの	味噌汁		里芋	人参 大根			493	426
					油揚げ 味噌		わかめ 玉ねぎ		牛乳	kcal	kcal
20	火	ヨーグルト	タラムニエル 人参ハチ 味噌汁	煮魚 人参ハチ 味噌汁	たら ツナ	油小麦粉塩 マヨネーズ	人参キャベツ	ごはん	舞茸おにぎり	463	325
					味噌 豆腐		しいたけ 小松菜		麦茶	kcal	kcal
21	水	くだもの	チーズハンバーグ きのこソテー	ひき肉煮 野菜煮	豚挽き肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン	パン粉 塩 コンソメ コーン	玉ねぎ人参 えのき ししいけ スりんぎ しめじ	ごはん	ブルーベリーラスク	500	437
		牛乳	味噌汁 くだもの	味噌汁	味噌 豆腐		ニラ もやし		牛乳	kcal	kcal
22	木	クラッカー	豚肉の生煮焼き もやしチャンプルー	豚肉煮 野菜煮	豚肉 豆腐 卵	みりん コンソメ	生煮 玉ねぎ もやし ビーマン	ごはん	ヨーグルト ウエハース	511	250
		牛乳	味噌汁	味噌汁	豆腐 味噌		水菜 玉ねぎ		麦茶	kcal	kcal
23	金	ビスケット	松風焼き しらす和え	鶏の煮物 野菜煮	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐 しらす	パン粉 ごま めんつゆ	ネギ ほうれんそう 人参 もやし	ごはん	野菜バー	477	400
未満児参観日		牛乳	味噌汁 くだもの	味噌汁	味噌 豆腐		大根 ししいけ		牛乳	kcal	kcal
24	土	お菓子	豆腐あんかけ サラダ	豆腐あんかけ 野菜煮	豚肉 豆腐	コンソメ 片栗粉 コーン	人参 えのき ブロッコリー	ごはん	お菓子	296	167
		麦茶	スープ	スープ		コンソメ	玉ねぎわかめ		麦茶	kcal	kcal
26	月	せんべい	ポトフ わかめサラダ	コンソメ煮 野菜煮	ウインナー鶏肉 かにかま	コンソメ 酢 砂糖 コーン	じゃが芋人参玉ねぎ わかめ 玉ねぎ	ごはん	がんづき	535	480
		牛乳	くだもの ふりかけ	くだもの		胡麻			牛乳	kcal	kcal
27	火	ヨーグルト	魚の変わり焼き ひじき煮	煮魚 野菜煮	さけ 粉チーズ	パン粉	人参 ひじき 竜 しめじ	ごはん	しらすおにぎり	481	349
			味噌汁 納豆	味噌汁	味噌 豆腐		白菜 ししいけ		麦茶	kcal	kcal
28	水	ゼリー	マーボー豆腐 ぎょうざ	豆腐煮 野菜煮	豚ひき肉 豆腐 味噌 ぎょうざ		ネギ 人参 ししいけ コンニク 生葱	ごはん	きなこ蒸しパン	489	494
			中華スープ くだもの	スープ		コンソメ	チンゲン菜 きくらげ えのき		牛乳	kcal	kcal
29	木	クラッカー	鶏の梅肉焼き 鉄骨もりもりサラダ	鶏の煮物 野菜煮	鶏肉 しらす ハム 卵	みりん 醤油 ごま油	梅干し 大葉 卵 ねぎ	ごはん	ゼリー せんべい	484	291
以上児参観日		牛乳	なめこ汁 くだもの	味噌汁 くだもの	豆腐 味噌		なめこ		麦茶	kcal	kcal
30	金	ビスケット	ニラ玉 青菜のなめ煮和え	高野豆腐煮びたし 野菜煮	卵 高野豆腐	油みりん醤油	ニラ	ごはん	ハロウィンタルト	518	394
		牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌 豆腐		小松菜 もやし 人参 なめ茸 水菜 玉ねぎ		牛乳	kcal	kcal
31	土	お菓子	野菜炒め 和え物	豚肉煮 野菜煮	豚肉	コンソメ 塩	キャベツ 玉ねぎ 人参	ごはん	お菓子	278	144
		麦茶	スープ	スープ		めんつゆ	アスパラ コーン		麦茶	kcal	kcal
						コンソメ	わかめ ごま				