

平成 29 年 10 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会  
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)  
保育所 エネルギー 520キロカロリー 475キロカロリー  
蛋白質 20.0g 16.0g  
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日曜	朝献立名	おやつ(3歳未満)材料	お昼献立名	ごはん材料	は材料	おやつ献立名	材料			
1 日										
2 月	くだもの牛乳	果物 50 牛乳 80	麻婆豆腐 ごはん くだもの	豚ミンチ 20 人参 15 中華の素 5 ハム 5 果物 50	豆腐 50 ねぎ 5 ごま油 1 しょうゆ 1	生姜 1 にんにく 1 玉ねぎ 20 干しいたけ 1 しょうゆ 2 みそ 4 人参 10 きゅうり 15 キャベツ 20 酢 2 鶏がらスープ 1 白米 40	さつまいも蒸しパン 牛乳	さつまいも 30 牛乳 10 砂糖 3 牛乳 200		
3 火	ビスケット牛乳	ビスケット 5 牛乳 80	千草焼 切干大根のみそ汁 ごはん くだもの	鶏ミンチ 10 牛乳 5 切干大根 40 白米 40	干しいたけ 1 砂糖 2 人参 10 果物 50	人参 10 たけのこ 10 しょうゆ 1 塩 3 ねぎ 5	ほうれん草 10 卵 45 ミニトマト 20 みそ 4	ハムサンド 牛乳	食パン 30 レタス 10 ハム 10 マヨネーズ 3 牛乳 200	
4 水	プリン	プリン粉 4 牛乳 40	秋野菜の煮物 お月見汁 ごはん くだもの	豚肉 20 絹さや 5 白米 40	里芋 30 砂糖 2 果物 50	こんにゃく 15 酒 1 しょうゆ 3 マカロニ 7 コーン缶 5 煮干し 2 しょうゆ 4	人参 15 みりん 1 しょうゆ 4	みたらし団子 牛乳	やわみ 20 みりん 2 片栗粉 1 砂糖 3 しょうゆ 2 牛乳 200	
5 木	スティックパン牛乳	スティックパン 20 牛乳 80	鶏の唐揚げレモン風味 ミルクスープ ごはん くだもの	鶏肉 40 レモン汁 3 じゃがいも 30	酒 1 片栗粉 5 キャベツ 20 小松菜 10	油 5 パプリカ 10 コンソメ 2	しょうゆ 3 砂糖 4 玉ねぎ 20 人参 10 白米 40 果物 50	フルーツポンチ	ゼリー粉 4 みかん缶 10 黄桃缶 10 チェリー缶 5 砂糖 5	
6 金	ゆで芋牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	きのこスパゲティ じゃこサラダ くだもの	スパゲティ 52 にんにく 1 きゅうり 10 ごま油 1	しめじ 15 ベーコン 15 人参 10 果物 50	えのき 15 しょうゆ 2 しらす干し 10 砂糖 2	干しいたけ 5 油 1 酢 2 玉ねぎ 20 ピーマン 5 キャベツ 30 レモン汁 1	焼きまんじゅう 牛乳	卵 8 バター 2 小豆 15 塩 1 砂糖 5 牛乳 200	
7 土	くだもの牛乳	果物 50 牛乳 80	かにレタスチャーハン 中華スープ くだもの	白米 40 油 1 かまぼこ 5	カニ缶 5 玉ねぎ 20 片栗粉 1	レタス 10 人参 5 鶏がらスープ 2	卵 10 中華だし 2 わかめ 1 えのき 10 ネギ 5 果物 50	コーンフレークケーキ お茶	コーンフレーク 7 バター 4 マシュマロ 4	
8 日										
9 月										
10 火	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 80	カレーライス 切干大根サラダ くだもの	白米 50 なす 15 人参 10 砂糖 3	肉 20 トマト缶 10 きゅうり 10 果物 50	にんにく 1 油 1 ハム 5 カイワレ大根 5	玉ねぎ 20 人参 15 グリーンピース 5 しょうゆ 1 酢 1	フレンチトースト 牛乳	食パン 30 砂糖 3 バター 2 卵 15 牛乳 20 粉糖	
11 水	ヨーグルト	ヨーグルト 50 果物 20 フルーツソース 3	元気揚げ 春雨のとろみスープ ごはん くだもの	かぼちゃ 20 ちりめんじゃこ 5 プチトマト 20 春雨 10	さつまいも 15 小麦粉 14 豚肉 15 コンソメ 2	玉ねぎ 15 卵 5 生姜 1 しょうゆ 1	人参 10 砂糖 5 しめじ 10 片栗粉 1	インゲン 5 えび 10 油 5 プロッコリー 20 白米 40 果物 50	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ 20 砂糖 5 きな粉 15 塩
12 木	ジャムサンド牛乳	サンド用パン 20 ジャム 5 牛乳 80	きつねうどん ごま酢あえ くだもの	うどん 48 卵 30 もやし 30 酢 2	うすあげ 20 わかめ 2 白菜 20 しょうゆ 1	砂糖 2 ネギ 5 ほうれん草 10 砂糖 1	しょうゆ 3 煮干し 3 人参 10 果物 50	みりん 1 しょうゆ 4 酒 1 ごま 1	手作りふりかけ ごはん お茶	白米 40 しょうゆ 1 いりこ 2 青のり
13 金	くだもの牛乳	果物 50 牛乳 80	さんま丼 根菜汁 くだもの	白米 40 砂糖 2 こんにゃく 10	さんま 50 しょうゆ 3 干しいたけ 1	小麦粉 5 青じそ 5 ねぎ 5	油 1 酒 1 みりん 1 ごぼう 15 しょうゆ 4 人参 10 大根 20 果物 50	スイートポテト 牛乳	さつまいも 60 砂糖 3 卵 3 バター 2 スキムミルク 5 牛乳 200	
14 土	おかし牛乳	お菓子 5 牛乳 80	ホットドッグ コーンスープ くだもの	ドッグパン 40 油 3 コンソメ 2	マーガリン 3 クリームコーン缶 20 くだもの 50	ロングウインナー 15 玉ねぎ 20	キャベツ 20 人参 10 グリーンピース 5 スキムミルク 10	じゃがいも 30 スキムミルク 10	ゼリー	ゼリー粉 8 果物 30
15 日										
16 月	枝豆牛乳	枝豆 10 牛乳 80	厚揚げの中華風煮 シャキッとスープ ごはん くだもの	厚揚げ 30 イカ 10 中華の素 1 キャベツ 20	大根 30 生姜 1 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1	人参 15 里芋 20 油 1 しょうゆ 2	玉ねぎ 20 みそ 3 もやし 20 白米 40 果物 50	ピーマン 5 酒 1 人参 10 ねぎ 5 白米 40 果物 50	UF0パン 牛乳	ロールパン 25 卵 2 バター 2 小麦粉 2 砂糖 2 牛乳 200
17 火	ゆで芋牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	秋なすミートスパゲティ ツナサラダ くだもの	スパゲティ 52 コンソメ 2 キャベツ 30 砂糖 1	合いミンチ 20 ソース 1 カイワレ大根 5 酢 1	なす 40 ケチャップ 5 人参 10 果物 50	玉ねぎ 20 にんにく 1 コーン 5	人参 10 枝豆 5 ツナ 8 マヨネーズ 4	しっとりケーキ 牛乳	クリームチーズ 6 卵 6 小麦粉 12 バター 5 ヨーグルト 4 砂糖 10 牛乳 200
18 水	パン牛乳	パン 20 牛乳 80			給食研修会があります。 お弁当をお願いします。			お菓子牛乳	お菓子 20 牛乳 200	
19 木	くだもの牛乳	果物 50 牛乳 80	ししゃもの磯辺揚げ いもっこ汁 ごはん くだもの	ししゃも 40 里芋 20 煮干し 2	てんぷら粉 8 じゃがいも 20 みそ 4	青のり 5 さつまいも 20 白米 40 果物 50	油 5 トマト 20 人参 10 ねぎ 5	ウインナーロール 牛乳	ミックス粉 20 ヨーグルト 8 ウインナー 10 カレーパウダー	
20 金	プリン	プリン粉 4 牛乳 40	五目煮 かきたま汁 ごはん くだもの	豚肉 20 れんこん 20 みりん 1 鶏がらスープ 2	こんにゃく 15 ちくわ 5 油 1 しょうゆ 3	ごぼう 15 絹さや 5 玉ねぎ 15 白米 40	人参 15 しょうゆ 3 えのき 10 果物 50	水煮大豆 15 砂糖 2 酒 1 卵 20 ほうれん草 10	ニラ饅頭 牛乳	白玉粉 15 酒 2 砂糖 2 ニラ 5 しょうゆ 2 みりん 2 牛乳 200



日曜	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご 夕		お 晩		お や つ			
	献立名	材 料	献 立 名	材	材	料	料	献 立 名	材 料			
21 土	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	太平燕 (タイピーエン) 里芋の揚げ煮 くだもの	緑豆春雨 22 白菜 30 みりん 1 砂糖 2	豚肉 15 干しいたけ 2 酒 1 しょうゆ 2 みりん 2	エビ 10 ねぎ 10 しょうゆ 1 みりん 2	イカ 10 きくらげ 1 里芋 50 酒 2	卵 20 人参 10 片栗粉 5 黒ごま 1	たけのこ 15 鶏がらスープ 3 油 5 果物 50	きのこごはん お茶	白米 40 人参 5 しめじ 8 砂糖 1 酒 1	ツナ 8 干しいたけ 1 えのき 8 しょうゆ 2
22 日												
23 月	ヨーグルト 果物 ジャム	ヨーグルト 50 果物 30 ジャム 2	高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃのみそ汁 くだもの	白米 40 たけのこ 15 みりん 1 煮干し 2	高野豆腐 18 ねぎ 5 かぼちゃ 30 みそ 4	鶏ミンチ 15 油 1 玉ねぎ 20 白米 40	生姜 1 砂糖 2 人参 10 果物 50	人参 10 しょうゆ 3 しめじ 10 わかめ 1	干しいたけ 1 酒 1 わかめ 1	バナナブラウニー 牛乳	バナナ 20 ミックス粉 20 バター 3 砂糖 5	レモン汁 1 牛乳 15 卵 5 ココア 1 牛乳 200
24 火	くだもの 牛乳	果物 50 牛乳 80	鮭の変わり焼き 野菜スープ ごはん くだもの	鮭 50 さつまいも 30 キャベツ 20 果物 50	塩 マヨネーズ 3 しょうゆ 1 人参 10 果物 50	パン粉 5 粉チーズ 2 いんげん 5 コンソメ 2	パセリ 1 玉ねぎ 20 白米 40	揚げパン 牛乳	パン 30 きな粉 15 油 3	牛乳 200	砂糖 5	牛乳 200
25 水	バターロール 牛乳	ロールパン 20 バター 2 牛乳 80	筑前煮 酢の物 ごはん くだもの	鶏肉 20 人参 15 酒 1 わかめ 2 果物 50	ごぼう 15 干しいたけ 1 みりん 1 ごま 1	干しいたけ 1 グリンピース 5 大根 40 酢 4	たけのこ水煮 15 油 1 きゅうり 20 砂糖 3	じゃがいも 40 こんにゃく 10 人参 10 かにかま 5 白米 40	にゅうめん お茶	そうめん 33 ねぎ 5 しょうゆ 3	花麩 3 煮干し 2	
26 木	おかし 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	おたんじょう給食 ポークピカタ すまし汁 枝豆ごはん デザート	豚ヒレ肉 30 キャベツ 20 大根 20 コーン 5	塩コショウ パプリカ 5 かまぼこ 5 枝豆 10	小麦粉 5 きゅうり 10 煮干し 2 塩	卵 8 チーズキャッチ 10 しょうゆ 3 ゼリー粉 4	油 1 プチトマト 3 人参 10 白米 40 生クリーム 2	ヨーグルト	ヨーグルト 90		
27 金	ゼリー	ゼリー粉 4	クリームシチュー 鶏レバーのソテー パン くだもの	鶏肉 20 小麦粉 5 コンソメ 2 砂糖 3	ペンネ 8 バター 3 鶏レバー 20 片栗粉 3	じゃがいも 40 スキムミルク 20 カレー粉 1 油 1	玉ねぎ 30 グリンピース 5 塩 1 サラダ菜 10	人参 15 油 1 しょうゆ 1 パン 40	エビ 8 白ワイン 1 にんにく 1 果物 50	ぜんざい お茶	やわみ 20 砂糖 10	小豆 15 塩
28 土												
29 日												
30 月	くだもの 牛乳	果物 50 牛乳 80	豆腐のラザニア ごぼうサラダ ごはん くだもの	合いミンチ 20 トマト缶 10 チーズ 10 マヨネーズ 5	玉ねぎ 40 豆腐 30 ごぼう 20 ごま 1	人参 10 ケチャップ 5 きゅうり 10 しょうゆ 1	干しいたけ 1 塩 1 人参 10 白米 40	しめじ 10 赤ワイン 2 人参 10 ハム 5 果物 50	にんにく 1 ソース 1 コーン 5	やきいも 牛乳	きつまいも 80	牛乳 200
31 火	クラッカー 牛乳	クラッカー 5 牛乳 80	鯖のガーリックフライ パンプキンスープ ごはん くだもの	鯖 50 みりん 1 きゅうり 10 スキムミルク 10	塩 1 小麦粉 5 人参 5 白ワイン 1	にんにく 1 卵 5 かぼちゃ 30 生クリーム 2	生姜 1 パン粉 8 玉ねぎ 20 パセリ 1	しょうゆ 2 油 5 人参 15 白米 40	酒 1 キャベツ 20 コンソメ 2 果物 50	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 5 油 2	牛乳 200

## 給食だより



### 「味覚」とは

味覚は、『甘味』『塩味』『酸味』『苦味』『旨味』の5つがあります。味覚は、舌面の味蕾(みらい)から大脳へ刺激が伝達されて起こる感覚です。味わうという感覚は学習や経験、意欲といった脳の発達が不可欠で3歳くらいまでに基本的な味覚が出来上がります。しっかりと味覚が形成されないうちに強い味付けのものを頻繁に食べていると、味を感じにくくなってしまいます。刺激の強い味の食品に舌が慣れてしまわないように注意が必要です。

保育園の献立に取り入れている「切干大根の煮物」や「筑前煮」などの定番和食は、意外と園児さんに人気メニューなんです！

乳幼児の味覚の発達には、同じ味の記憶が脳にたくさん蓄積されていると、「いつも食べている味なので安心」＝「快(おいしい)」という評価をし、逆に同じ味の記憶が少なければ「あまり食べたことがないので食べてよいかどうかかわからない」＝「不快(嫌い・おいしくない)」と評価してしまうそうです。

『一度嫌いと言ったから、もう食べさせない』のではなく、少しずつ...を繰り返していくことで、安心して食べられるようになり、食事の幅が広がるようになります。

乳幼児期から多くの食品を知り、それらの味を覚えることや、薄味に慣れ、食材本来の味を味わうことが大切です。



### 10月2日 豆腐の日

不動の人気メニュー「麻婆豆腐」です。

### 10月4日 十五夜

十五夜には、「月見団子」「サトイモ」「収穫した果物や野菜」を食べると、健康で幸せを得ることができると言われてるそうです。

### 10月5日 レモンの日

大好きな唐揚げをさっぱりレモン風味にしてみました。

### 10月9日 体育の日

スポーツの秋！めいっぱい体を動かそう！

### 10月20日 頭髪の日

髪の毛を作るのに大切な「良質なたんぱく質とミネラル」を多く含んだメニューになっています。

### 10月31日 ハロウィン🎃

「Trick or Treat☆」  
楽しいお菓子が待ってるぞ♪

