

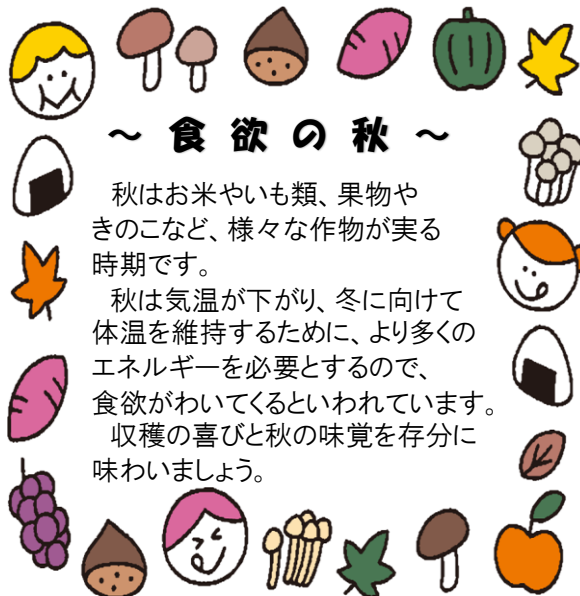


# 10月給食予定献立表



広田保育園

<b>未満児</b>	<p><b>「お米の栄養」</b> お米の主成分である炭水化物は、体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。脳を働かせる、唯一のエネルギー源がブドウ糖です。お米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材です。</p>				<b>1</b>	<b>2</b>
午前おやつ/主食					牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	<p><b>【予定平均給与栄養量】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 510kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>脂質 17.0g</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>つくね焼き</li> <li>干草和え</li> <li>なめこ汁</li> <li>梨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>挽肉そぼろ</li> <li>炒りたまご・青菜のお浸し</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ					2層になるゼリームース せんべい	
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	バナナ
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイオムレット</li> <li>コーンとポテのサラダ</li> <li>肉団子スープ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニグラタン</li> <li>大徳寺和え</li> <li>若布の味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のドライカレー風</li> <li>もやしのナムル</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の野菜巻き</li> <li>りんごサラダ</li> <li>たまごスープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの味噌煮</li> <li>切干大根の和風サラダ</li> <li>すいとん汁</li> <li>梨</li> </ul>	<p><b>手作り弁当</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>杏仁豆腐</li> <li>ビスケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白玉団子の黒蜜かけ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スイートポテト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華ロースチキン</li> <li>シーフードサラダ</li> <li>はんぺんスープ</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒り豆腐</li> <li>三色サラダ</li> <li>南瓜といんげんの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筑前煮</li> <li>小松菜のピーナッツ和え</li> <li>凍豆腐の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきたまご</li> <li>オーロラサラダ</li> <li>春雨スープ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんまの蒲焼き</li> <li>若布の酢味噌和え</li> <li>吉野汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目焼きビーフン</li> <li>南瓜含め煮</li> <li>若布スープ</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごまプリン</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋チーズケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムチーズサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もちもちドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブルーベリーケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	
	<b>18</b>	<b>19 お誕生会</b>	<b>20 遠足</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい	バナナ	ヨーグルト/ごはん	牛乳・ビスケット/しめじごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉豆腐</li> <li>青菜としめじのお浸し</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>エビフライ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>若布コーンスープ・オレンジ</li> </ul>	<p><b>手作り弁当</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>りんごジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏真薯</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>にらたま汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶたま</li> <li>大根サラダ</li> <li>麩の味噌汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はんぺんのチーズ焼き</li> <li>もやしの炒め物</li> <li>青菜の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>いが栗坊や</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジョア</li> <li>ビスケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>牛乳</li> </ul>	
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
午前おやつ/主食	バナナ/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のソテー</li> <li>キャベツといんげんのごま豆腐和え</li> <li>ラーメン入りかき玉汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にらとじゃこのたまご焼き</li> <li>昆布の煮付</li> <li>豆腐とほうれん草の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐だんごのケチャップ煮</li> <li>マカロニツナサラダ</li> <li>コーンとキャベツのスープ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚の夕焼けソース</li> <li>若布の煮物</li> <li>いものこ汁</li> <li>柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の味噌炒め</li> <li>中華風サラダ</li> <li>きのこスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>変り納豆</li> <li>さつま芋甘煮</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルトパンケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お好み焼き</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バナナカスタード</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこ餅</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンプキンパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	



## きのこのことを、どのくらい知っていますか？

### きのこのクイズ

**Q. きのこは野菜？**

YES  NO

**A. きのこは野菜じゃない！**

きのこは野菜でも植物でもなく「菌類」。菌糸(きんし)という細かい糸状のものが集まってできている、菌100%の唯一の食べものです。ちなみに「菌」は訓読みで「きのこ」と読みます。

**Q. きのこを鍋に入れるタイミングは？**

水から入れる  沸騰したら入れる

**A. 水から入れて弱火でじっくり加熱するとうま味がアツ！**

きのこには、うまみ成分であるグルタミン酸とグアニル酸が豊富に含まれています。グアニル酸は60～70℃でもっとも増えるため、水から入れてじっくり加熱するのがうま味を出すコツです。