



令和6年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時のおやつ	主食			
1	火	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 筑前煮 切干大根のサラダ さつま汁 オレンジ	牛乳 バナナコーンフレーク	
2	水	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん ツナ入り卵焼き 磯香和え いちごゼリー	牛乳 ピザトースト	
3	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) タンドリーチキン かぼちゃサラダ ミネストローネ	麦茶 炊き込みご飯	
4	金	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス フレンチサラダ コーンと卵のコンソメスープ フルーツポンチ	ヤクルト おかし	
5	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
7	月	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 かきたま味噌汁	牛乳 いちごババロア	
8	火	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 シューマイ ワンタンスープ 梨	牛乳 アップルパイ	
9	水	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 春巻き 小松菜とカニカマの和え物 ヨーグルト	ジュース おかし	
10	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ほうれん草とツナのサラダ さつまいものシチュー ブルーベリーゼリー	麦茶 チャーハン	
11	金	牛乳 おかし	ごはん	栗ごはん カレイの野菜あんかけ 茎わかめの炒め煮 豚汁	牛乳 フレンズクレープ	
12	土	▶ 運動会 ▶				
14	月	スポーツの日				
15	火	おかし	♪ お弁当の日 ♪		おかし	
16	水	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん ツナ入り卵焼き 磯香和え いちごゼリー	牛乳 ピザトースト	
17	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) タンドリーチキン かぼちゃサラダ ミネストローネ	麦茶 炊き込みご飯	
18	金	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス フレンチサラダ コーンと卵のコンソメスープ フルーツポンチ	牛乳 おかし	
19	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
21	月	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 かきたま味噌汁	牛乳 いちごババロア	
22	火	牛乳 おかし	ごはん	マーボー豆腐 シューマイ ワンタンスープ 梨	牛乳 アップルパイ	
23	水	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 春巻き 小松菜とカニカマの和え物 ヨーグルト	ジュース おかし	
24	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 挽肉とチーズのオムレツ ほうれん草とツナのサラダ さつまいものシチュー ブルーベリーゼリー	麦茶 チャーハン	
25	金	牛乳 おかし	ごはん	栗ごはん カレイの野菜あんかけ 茎わかめの炒め煮 豚汁	牛乳 フレンズクレープ	
26	土	牛乳 おかし	ごはん	ドライカレー サラダ スープ 麦茶	おかし	
28	月	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き ひきわり納豆 のっぺい汁	牛乳 おかし	
29	火	牛乳 おかし	ごはん	カレーピラフ 鶏肉のレモン煮 マカロニサラダ おばけのスープ パンプキンババロア	麦茶 ケーキ	
30	水	牛乳 おかし	めん	焼きそば チキンナゲット わかめスープ バナナ	飲むヨーグルト ハロウィンゼリー	
31	木	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 筑前煮 切干大根のサラダ さつま汁 オレンジ	牛乳 バナナコーンフレーク	

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価



エネルギー	547kcal
タンパク質	20.0g
食塩	2.0g



# 給食だより

はなもも保育園



朝夕はずいぶん肌寒くなりました。虫の声にも秋を感じますね。秋は1年で一番食べ物美味しい季節といわれています。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性を育んだり味覚形成にとっても大切なことです。毎日の食卓に匂の食材を取り入れ、実りの秋を元気に過ごしましょう♪

今月はさつまいものシチューや栗ごはんなど、秋らしいメニューが盛りだくさんです！ハロウィンメニューもありますので楽しみにしてくださいね🍁♪



## 苦手な野菜にチャレンジ！



食欲が増えて匂の野菜が多く出回るこの時期は、苦手を克服するチャンスです。匂をむかえた野菜は栄養も満点！上手に活用しましょう！

◆新鮮で匂のものを選ぶ…匂の野菜は水分と甘味が強く、美味しく食べられます！

◆切り方を変える…繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。反対に、繊維を断って切ると噛みやすくなります。星やハートの型抜きで見た目をほんの少し可愛くするのも効果的です！

◆下茹でする…アクが強く苦味がある野菜(ごぼう・ピーマン・大根など)に効果的です！

## 10月10日は目の愛護デー👁️

10/10を横にすると人の目と眉に見えることから10月10日は目の愛護デーと制定されています。目の健康を保つために、ビタミンAやアントシアニンが良いといわれています。ビタミンAはほうれん草やかぼちゃ、人参などに多く含まれていて、アントシアニンが多い食べ物はぶどうやナス、ブルーベリーなどがあります。これにちなんで10月10日の献立にはブルーベリーゼリーをお出しします。

スマホやタブレットなどを使う機会が多い現代。今月は、お子様と目の健康について考えてみてはいかがでしょうか！

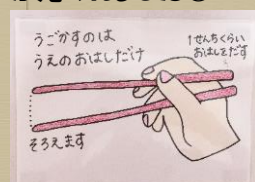


## 9月の給食の様子



残暑が厳しかった9月は、うめ組さんのクラスでお箸の持ち方教室を開きました。まずはお箸を1本鉛筆のように持って上下に動かす練習です！「数字の1を書くようにだよ～」と伝えると、みんな真剣な表情で取り組んでくれました！慣れてきたらもう1本を差し込んで、とりのくちばしを作ります！じっとしている下の箸～♪動かすのは上のお箸だけです！お箸は使えば使うほど上達するのでおうちでも使おうね♡とお話しました。

十五夜の日には今年もお月見ハヤシライスを提供しました！普段とは違ったうさぎ型のハヤシライスに喜ぶ姿が見られました😊



## 給食レシピ 栄養納豆



はなもも保育園で定番になったこのメニューは、今やおかわりの争奪戦が始まるくらい大人気メニューになりました。ごはんのおかずにはもちろん、海苔で巻くとおつまみにもなりますよ😊

[材料4人分]ひきわり納豆2パック 長ねぎ20g 人参1/3本 豚ひき肉40g フロセスチーズ20g A(かつお節 すりごま 青のり めんつゆ)各適宜

- ①長ねぎと人参はみじん切りにし、チーズは角切りにする。
- ②フライパンに油をひいて豚ひき肉を炒め、長ねぎと人参を加えて柔らかくなるまでよく炒める。パットなどに広げて冷ます。
- ③2が冷めたらAと納豆・チーズを入れてよく混ぜて完成。

！納豆とチーズは同じ発酵食品で味の相性も良く、一緒に食べると免疫力もアップします！