



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	金	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ どうもろこしスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	
2	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし	
4	月	振替休日				
5	火	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ ジュリエンスープ バナナ	牛乳 マシュマロサンド	
6	水	牛乳 おかし	めん	和風きのこスパゲッティ 鶏肉のアップルソース焼き じゃが芋のチーズ煮 コンソメスープ	ヤクルト おかし	
7	木	牛乳 おかし	ごはん	カレイのごま味噌焼き 切干大根の炒め煮 にら玉汁 柿	牛乳 スイートポテトパイ	
8	金	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) ポークビーンズ シルバーサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶 小松菜チャーハン	
9	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	
11	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 甘夏みかん缶	牛乳 バナナコーンフレーク	
12	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ クラムチャウダー	麦茶 ひじきごはん	
13	水	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 三色ナムル わかめスープ オレンジ	麦茶 フルーツサンド	
14	木	牛乳 おかし	めん	野菜たっぷりタンメン 肉団子のもち米蒸し ごましらす和え ヨーグルト	牛乳 おかし	
15	金	おかし		♪ お弁当の日 ♪	おかし	
16	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし	
18	月	牛乳 おかし	ごはん	ホイコーロー わかめサラダ どうもろこしスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	
19	火	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ ジュリエンスープ バナナ	牛乳 マシュマロサンド	
20	水	牛乳 おかし	めん	和風きのこスパゲッティ 鶏肉のアップルソース焼き じゃが芋のチーズ煮 コンソメスープ	飲むヨーグルト おかし	
21	木	牛乳 おかし	ごはん	カレイのごま味噌焼き 切干大根の炒め煮 にら玉汁 柿	牛乳 スイートポテトパイ	
22	金	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) ポークビーンズ シルバーサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶 小松菜チャーハン	
23	土	勤労感謝の日				
25	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え のっぺい汁 甘夏みかん缶	牛乳 バナナコーンフレーク	
26 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	オムライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのごまマヨサラダ コンソメスープ	麦茶 ケーキ	
27	水	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 三色ナムル わかめスープ オレンジ	麦茶 フルーツサンド	
28	木	牛乳 おかし	めん	野菜たっぷりタンメン 肉団子のもち米蒸し ごましらす和え ヨーグルト	ジュース おかし	
29	金	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ クラムチャウダー	麦茶 ひじきごはん	
30	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	

※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	542kcal
タンパク質	19.7g
食塩	1.9g





# 給食だより

はなもも保育園



夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じますね。朝晩の寒暖差や日中の気温差が大きいと、体調を崩しやすくなります。うがい・手洗いはもちろんのこと、栄養バランスのとれた食事をもって、風邪をひかない丈夫な身体づくりを心がけましょう。



## 出来ているかな？ 食事のごあいさつ

### 【いただきます】の意味

いただきます とは、ただ「食べます」という意味だけではなく、様々な動植物の「いのちをいただきます」という意味が込められています。食べられることに感謝して食事を始めましょう。

### 【ごちそうさま】の意味

食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して「ごちそうさま」と言うのです。

小さなことかもしれませんが、生きていく上でとても大切なことです。感謝の気持ちをきちんと言葉で表せるように大人も心がけていきたいですね😊

## 食事の時間を楽しもう

お子さんの食べる量には個人差があります。その時の状況(誰と、どこで食べるか)や機嫌にも大きく左右されますね。まずはお子さんの食べられる量を盛りつけましょう。全部食べられた♡という達成感を積み重ねていくことが大切です。また、足りなかった分をおかわりとして用意しておくこと、食べることへの自信にもつながり、意欲的な気持ちが育ちます。

生きることは食べること。お子さんの成長に大きく関わる食事(給食)の時間が、楽しかった思い出として記憶と味覚に残るように、これからも真心を込めた給食作りをしていきます。



## 10月の給食の様子



10月は秋らしいメニューがたくさん登場しました。栗ご飯は栗がとっても甘くて、おかわりの列が出来るくらい大人気でしたよ😊

10月10日の目の愛護デーには、「この日は目を大切にしましょうって日なんだよ〜」とお話しました。目にはほうれん草やかぼちゃなどの緑黄色野菜や、納豆などの大豆製品、アントシアニンが豊富なブルーベリーが良いといわれています。🍷意識して摂取していきたいですね。

毎年ハロウィンの季節にお出ししているハロウィンゼリーも大好評でした。ぶどうゼリーの紫色と、みかんのオレンジ色がとてもキレイで子どもたちからも「わぁ〜キレイ🍷ハロウィンだ〜!!!」と声が上がっていました。来月もお楽しみに😊



## 給食レシピ〜小松菜チャーハン〜



【材料4人分】米2合(300g) 豚こま肉150g 小松菜1袋 鶏ガラスープの素大さじ1 醤油大さじ1 塩少々 ごま油小さじ1



### 【作り方】

- ①米を研いで通常の水加減で炊く。
- ②小松菜はよく洗って細かく切る。
- ③フライパンにごま油をひいて豚肉を炒め、色が変わってきたら小松菜も加えて良く炒める。
- ④小松菜が柔らかくなってきたら鶏ガラスープの素と醤油、塩で味を整え、温かいご飯を加えて良く混ぜ合わせる。

今年度からおやつに提供しているメニューです。小松菜はほうれん草よりも鉄分が多く含まれているので、日々の献立に取り入れてみてはいかがでしょうか♡