

平成 30 年 10月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 22	月	柳川もどき ツナあえ、みそ汁	ごはん	あられ ほうじ茶	プアマンケーキ 牛乳
2	火	厚焼き卵、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	チヂミ 牛乳
3	水	春巻き、みそ汁 厚揚げと小松菜の煮びたし	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	さつま芋と りんごの重ね煮 牛乳
4 18	木	鮭ちゃんちゃん焼、果物 春雨サラダ、みそ汁	ごはん	クッキー ほうじ茶	プリン 牛乳
5 19	金	カレー、果物 大根サラダ	ごはん	ふ菓子 ほうじ茶	卵パン 牛乳
6 20	土	親子うどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
9 23	火	しゅうまい、みそ汁 かぼちゃサラダ、果物	ごはん	せんべい ほうじ茶	豆乳くずもち風 牛乳
10 24	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 野菜のごまマヨネーズ和え	ごはん	ビスケット ほうじ茶	ごまラスク 牛乳
11 25	木	鶏肉のオレンジ焼、みそ汁 金平ごぼう、果物	ごはん	サブレ ほうじ茶	モンブラン 牛乳
12 26	金	チンジャオロースー サイコロサラダ、みそ汁	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	クリームパン 牛乳
13 27	土	スープパグティ、牛乳 キャンディーチーズ、果物	パスタ	野菜ジュース	ポップコーン ほうじ茶
15 29	月	筑前煮、みそ汁 いり卵入り納豆、果物	ごはん	卵ボーロ ほうじ茶	オニオンブレッド 牛乳
16 30	火	さんま蒲焼、みそ汁 大根の煮物、果物	ごはん	あられ ほうじ茶	ジャムサンド 牛乳
17 31	水	クリームシチュー、果物 じゃこのごま和え	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	豆乳プリン クラッカー

※ 11日(木)は、3～5歳児クラスが園外見学学習のため給食は下記のとおりとなります。
 ○ 赤ちゃん・たんぼぼ・すみれ組 ⇒ 給食となります。
 ○ さくら・もも・ふじ組 ⇒ お弁当をご準備ください。

給食日数 26回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	10月の平均	531Kcal	20.1g	18.0g
	保育園基準	522Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	10月の平均	635Kcal	23.7g	20.7g
	保育園基準	573Kcal	20.0g	18.0g

いわき市からのお知らせです。

日ごとに秋も深まってまいりました。

収穫の秋
秋はおいしい食材がいっぱい！

スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋です。空も澄みわたり食べものもおいしく感じる季節。食べ物に関わったすべての人や自然に感謝する「ごちそうさま」のあいさつの意味をお子さんと再確認できる季節ですね。

ごはんを食べてきた日本の文化



日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化です。



毎日の食事で元気な心と体 ～順番に食べるともっとおいしい！

お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずを一緒に食べることで、そのどちらもおいしく味わえる「口中調味」という食習慣を生み出してきました。

ごはんが口の中にある間におかずを入れて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。まず、汁物でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そしてごはん、おかずと箸を進めていくという、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方を身につけたいですね。

レシピ紹介

★秋の味覚、さつま芋★ モンブラン

【作り方】

【材料】(幼児1人分)
 さつま芋 60g
 栗の甘露煮 10g
 生クリーム 10g
 三温糖 2g

- ① さつま芋は皮をむき、蒸してつぶす。
- ② 栗甘露煮は、粗みじん切りにして、①に混ぜ、かたさと甘さのみて、栗の甘露煮のシロップを加える。
- ③ 生クリームをホイップし、三温糖を加え安定させる。
- ④ 冷めた②をホイールカップに盛り、クリームを飾る。
- ⑤ 飾り用の栗甘露煮を、少々をのせる。

うがい、手洗いしっかりと。(感染症予防のお願い)

秋以降になると、激しい嘔吐や下痢を引き起こすノロウイルスに感染する人が増加してきます。外から帰ったら、うがいと石鹸を使用した手洗いを心がけましょう。