

令和5年10月分保育所給食

こんだてひょう

今月のテーマ

秋の味覚を
味わって



ごはんを
おいしく食べましょう!



たんぼぼ保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

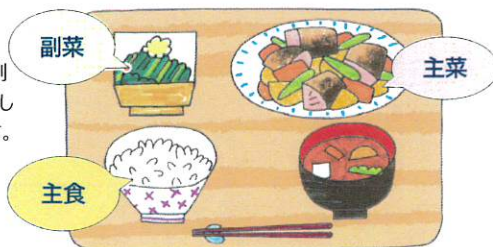
日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
2	月	おかし	ごはん りんご入りサラダ じゃがいものカレーそぼろ煮	鶏肉	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 マヨネーズ	しいたけ 玉ねぎ きゅうり ピーマン キャベツ りんご	(手作り) ふかし芋	あじ しょう じ カレー味に仕上げるそぼろ煮です。	
3	火	おせんべい	ごはん けんちん汁 卵の花炒め チーズ	おから 豚肉 ちくわ 刻み昆布 厚揚げ 合わせみそ チーズ	米 はいが米 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 大根 ねぎ	(手作り) 野菜蒸しパン	う はな だいず つく おから(卵の花)は大豆から作られています。	
4	水	おせんべい	ロールパン 中華スープ 油淋鶏 レタス	鶏肉 わかめ	パン 片栗粉 春雨 油 砂糖	ねぎ レタス もやし 小松菜	コーンフレーク 牛乳かけ	とり あ あまず 鶏のから揚げに甘酢をからめてつくる油淋鶏です。	
5	木	バナナ	ごはん 柳川風煮 塩昆布和え	豚肉 焼き豆腐 鶏卵 塩昆布	米 はいが米 砂糖	ごぼう 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	(手作り) 人参ドーナツ	ぶたにく つく やながほうしあ どじょうではなく豚肉で作って柳川風に仕上げます。	
6	金	おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん なめこ汁 ヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 人参 なめこ ねぎ	おせんべい	こまつな ふそく 小松菜には不足しがちな栄養があります。	
7	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース			
10	火	おかし	ごはん 甘酢あえ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき わかめ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	(手作り) おにぎり	からだつよ えいよう ふく ひじきには体を強くする栄養が含まれています。	
11	水	おせんべい	ロールパン 中華スープ 野菜のかきあげ	ちくわ 豚肉	パン さつまいも 小麦粉 油 ピーマン ごま油	玉ねぎ ピーマン レタス チンゲン菜 えのき	バナナ	いろういな野菜の歯ごたえを楽しむか揚げです。	
12	木	おせんべい	ごはん 魚のみそ煮 梅おひたし	さかな 赤みそ かつお節	米 はいが米 砂糖	大根 キャベツ 人参 小松菜 梅	(手作り) フライビーンズ	ひがゆかわとくさん あか 東三河特産の赤みそでさかなを煮ます。	
13	金	おせんべい	中華飯 中華スープ くだもの	豚肉 うずら卵 わかめ 豆腐	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ もやし 柿	飲むヨーグルト 小魚	いろういな野菜がたくさんはいる中華飯です。	
14	土								
16	月	おせんべい	ごはん 中華スープ 回鍋肉	豚肉 赤みそ わかめ	米 はいが米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 ニンギ ねぎ もやし	(手作り) ふかし芋	あか あじ しょう ほういこうろ 赤みそ味で仕上げる回鍋肉です。	
17	火	バナナ	ごはん 五目炒り卵 酢じょうゆ和え	豆腐 豚肉 鶏卵	米 はいが米 油 砂糖	ねぎ 人参 グリンピース えのき キャベツ きゅうり	りんご	いろういな具の入る五目炒り卵です。	
18	水	おせんべい	ロールパン 野菜スープ さかなのかりと揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 油 ごま 砂糖	レタス 玉ねぎ 人参 小松菜	牛乳 おせんべい	さかなをあぶらあ ちからあじつ さかなを油で揚げて甘辛味付けをします。	
19	木	おせんべい	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 酢の物	鶏肉 厚揚げ わかめ	米 はいが米 さといも 砂糖	人参 しいたけ きゅうり もやし	(手作り) 黒糖蒸しパン	さといもの葉っぱは、とっても大きいんです。	
20	金	スティックパン	さつまいも入りごはん みそ沢煮樹 ゼリー	油揚げ 豚肉 ひじき さつまいも ゼリー	米 はいが米 さつまいも 砂糖	枝豆 大根 人参 ごぼう ねぎ	おかし	たぐさん ぐ はいしわにわん 沢山の具が入る沢煮樹です。	
21	土		調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース			
23	月	おせんべい	ごはん ツナサラダ 大根と鶏肉の大葉ボン酢炒め	鶏肉 ツナ	米 はいが米 油 マヨネーズ	大根 しそ れんこん レモン キャベツ きゅうり 人参	(手作り) 大学いも	ま て レモンを混ぜて手づくりしたボン酢で炒めます。	
24	火	おかし	ごはん 豚肉とキャベツの春雨 煮 ごまあえ	豚肉 厚揚げ	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま	キャベツ ごぼう 人参 しめじ ねぎ ほうれん草 もやし	(手作り) マカロニさなこ	はるあめ つく 春雨はじゃがいもから作られています。	
25	水	おせんべい	ロールパン 鮭の酢豚風 フレンチサラダ	さかな	パン じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	ニンギ ピーマン 玉ねぎ みかん キャベツ きゅうり	りんご	ぶた か いま しんさけ つか すたふらう しあ 豚に代わり今が旬の鮭を使って酢豚風に仕上げます。	
26	木	誕生会	カレーライス コールスローサラダ くだもの	豚肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり みかん	ゼリーアラモード せんきり 千切キャベツでつくるコールスローサラダです。		
27	金	おかし	こぎつねごはん 羊煮 くだもの	油揚げ 豚肉	米 はいが米 砂糖 ごま さといも こんにやく 油	大根 人参 ごぼう しめじ えのき まいたけ ねぎ 柿	飲むヨーグルト おかし	やまがたけんむかし た 山形県で昔から食べられてきた羊煮です。	
28	土		ジャムサンド ヨーグルト バナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ ヨーグルト	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース			
30	月	スティックパン	ごはん 切干大根の炒り煮 磯和え	鶏肉 油揚げ 青のり 刻み昆布 かつお節	米 はいが米 油 砂糖	切干大根 人参 もやし ほうれん草 えのき	(手作り) ふかし芋	たいこん ほそき かんそう 大根を細く切って乾燥させてつくれる切干大根です。	
31	火	おせんべい	ごはん 炒り豆腐 ちりじゃこサラダ	豆腐 油揚げ 豚肉 ひじき 鶏卵 じゃこ	米 はいが米 油 砂糖 ごま油	人参 ねぎ レタス きゅうり	(手作り) かぼちゃ蒸しパン	こう 香ばしく炒ったじゃこはい入るサラダです。	

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー484Kcal たんぱく質18.8g 脂質13.7g 塩分1.4g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎10月栄養価平均 エネルギー439Kcal たんぱく質16.4g 脂質11.6g 塩分1.3g ◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

ごはんのおいしい、新米の季節です

主食であるごはんを中心に、おかずや汁といった主菜や副菜を組み合わせた「日本型食生活」は、健康で長く暮らしていくことができる食事として世界からも注目されています。伝えていきたい食文化ですね。

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食を作っている様子も掲載しています。



炒り豆腐 レシピ

材料(作りやすい分量) 作り方

- | | | |
|------|----------------|----------------------------|
| ひじき | 5g | ①ひじきは水に浸して戻す。 |
| 木綿豆腐 | 1パック
(350g) | ②油揚げ、人参は短冊、豆腐は大きめのさいの目に切る。 |
| 油揚げ | 1枚 | ③油を熱し、材料を炒めて、しょうゆ |
| 人参 | 1/2本 | 大さじ1、砂糖小さじ2を加えて煮る。 |
| 豚肉 | 100g | ④溶き卵と小口に切ったねぎを加えて、火をとどす。 |
| 菜ねぎ | 2本 | |
| 鶏卵 | 2個 | |