



2023ねん 10がつ よていこんだてひょう



つくしんぼほいくえん

日	よう	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
2月16日	月	ごはん さけのあけぼのやき ひじきとペーこんのぞてー ほうれんそうののりあえ だいこんとぶのみぞしる	こめ さけ・さけ・しお・こむぎこ・あぶら・まよねーす・にんじん・しょうゆ ひじき・ペーこん・いんげん・たまねぎ・しょうゆ・あぶら ほうれんそう・はくさい・しょうゆ・のり だいこん・ぶ・はんのうねぎ・みそ・だし	ざいりょう かれーしらすおにぎり こめ・しらす・さけ・みりん・しょうゆ・さとう・かれーこ・のり なし ぎゅうじゅう
3月17日	火	ごはん おからいりはんぼーく にんじんぐらっせ さつまいもさらだ きゃべつとたまねぎのすーぶ	こめ ぶたにく・しょうゆ・おから・たまねぎ・にんじん・はんこ・けちやっぶ・ちゅうのうそーす・さとう にんじん・ばたー・さとう さつまいも・きゅうり・りんご・す・あぶら・しお・さとう きゃべつ・たまねぎ・こーん・こんぞめ・しお	あまざけいりけーき こむぎこ・さとう・ペーこんぐらっせー ぎゅうじゅう・あまざけ・あぶら かき ぎゅうじゅう
3月31日	木	おぼけごはん おからいりはんぼーく ほてとちっぶす にんじんぐらっせ さつまいもさらだ きゃべつとたまねぎのすーぶ	こめ ぶたにく・しょうゆ・おから・たまねぎ・にんじん・はんこ・けちやっぶ・ちゅうのう・さとう じゃがいも・しお にんじん・ばたー・さとう さつまいも・きゅうり・りんご・す・あぶら・しお・さとう きゃべつ・たまねぎ・こーん・こんぞめ・しお	はろーいんまーぶるけーき こむぎこ・さとう・ペーこんぐらっせー・ぎゅうじゅう おらさきいもほうだー・かぼちゃほうだー かき ぎゅうじゅう
4月18日	土	ごはん いりどり きりほしだいこんのなむる かぶとちんげんさいのみぞしる	こめ とりにく・にんじん・こうやどろふ・いんげん・ごぼう・こんにやく だけのこ・かんそうしいだけ・さとう・しょうゆ・あぶら・だし きりほしだいこん・きゅうり・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・ごま かぶ・ちんげんさい・みそ・だし	3-5さい やきそばぼん 1-2さい やきそば (3-5さいのみこっぺぼん)・ちゅうかめん・さけ・ぶたにく きゃべつ・たまねぎ・にんじん・あぶら ちゅうのうそーす・しお・あおのり りんご ぎゅうじゅう
5月19日	日	かれーうどん みぞじゃが ちんげんさいともやしのしらすあえ	うどん・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・あぶらあげ しょうゆ・みりん・かれーこ・だし・かたくりこ じゃがいも・ごまあぶら・みそ・す・さとう・しょうゆ ちんげんさい・もやし・しらす・しょうゆ	きんぴらおにぎり こめ・しお・とりにく・ごぼう・にんじん しょうゆ・さとう・みりん・ごま・のり おしゃぶりこんぶ(1さい かぼちゃ) ぎゅうじゅう
6月20日	月	そーすかつどん かぶとつなのおこんぶあえ どうみょうともやしのみぞしる 20にははうんどうかいげんじつ! そーすかつどんをたべてがんばろう	こめ・とりにく・しお・さけ・こむぎこ・はんこ・あぶら・ちゅうのうそーす・きゃべつ かぶ・きゅうり・つな・しおこんぶ・ごまあぶら・ごま どうみょう・もやし・にんじん・みそ・だし	6にち ここあぶりん 20にち ここあぶりんあらもーど ここあ・あがー・ぎゅうじゅう・さとう (21にちのみかめん・なまくりーど) かき ぎゅうじゅう
7月21日	水	すきやきどん だいこんとにんじんのあますあえ さつまいものみぞしる	こめ・ぶたにく・かんそうしいだけ・にんじん・ねぎ・とうふ・だし・しょうゆ・さとう・さけ だいこん・にんじん・す・ごまあぶら・さとう・しお さつまいも・たまねぎ・みそ・だし	こくとうちんすこ こむぎこ・こくとう・さとう・らーど なし どうにゅうきなこ どうにゅう・きなこ・さとう
8月23日	金	ごはん はなしゃうまい ぶろっこりーのちゅうかあえ こなつなたまねぎのみぞしる	こめ ぶたにく・とうふ・ねぎ・しょうが・しょうゆ・しお・さけ・かたくりこ・しゅうまいのかわ ぶろっこりー・にんじん・ごま・さとう・す・ごまあぶら・しょうゆ こまつな・たまねぎ・みそ・だし	まろんペーすとさんど しょくばん・くののかんろに・さつまいも・さとう かき ぎゅうじゅう
10月24日	土	ごはん さわらのみぞやき きりほしだいこんのいために れんこんさらだ ねぎとわかめのすましじる	こめ さわら・みそ・みりん・さとう・さけ きりほしだいこん・あぶら・にんじん・だし・さとう・しお・みりん・しょうゆ れんこん・きゅうり・はむ・こーん・まよねーす ねぎ・わかめ・しお・しょうゆ・だし	あつぷるばい ぎょうざのかわ・りんご・さとう・あぶら なし ぎゅうじゅう
11月25日	日	まーぼーどん さといもわかふうほてさら にらとはるさめのすーぶ	こめ・ぶたにく・とうふ・さけ・しょうゆ・みりん・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく・あぶら・さとう・みそ・かたくりこ・ごまあぶら さといも・しお・たまねぎ・さやいんげん・しょうゆ・かつおぶし にら・はるさめ・にんじん・しめじ・だし・しお・ごまあぶら	やきおにぎり こめ・しお・しょうゆ・ごまあぶら・みりん・のり かりかりほし(1さい じゃがいも) にほし・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・ごま ぎゅうじゅう
12月26日	月	ごはん ざんぎ(ほっかいどうのからあげ) ほうれんそうのあえもの かぼちゃだんご さんべいじる(ほっかいどうのしる)	こめ とりにく・しょうが・にんにく・さけ・しょうゆ・さとう・ちゅうのうそーす・ごまあぶら・かたくりこ・あぶら ほうれんそう・もやし・しょうゆ かぼちゃ・かたくりこ・ばたー・しょうゆ・さとう・かたくりこ さけ・だいこん・にんじん・ねぎ・こんにやく・しめじ・しょうゆ・しお・さけ・だし	べんねみーど まかに・ぶたにく・たまねぎ・にんじん けちやっぶ・たまごりーれー・しお りんご ぎゅうじゅう
13月27日	火	しよくぼん しちゅー たまごいりふれんちさらだ はくさいとかぶのすーぶ	しよくぼん とりにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ばたー・こむぎこ・すきむみるく・こんぞめ・しお きゅうり・ぶろっこりー・たまご・にんじん・す・あぶら・しお・さとう はくさい・かぶ・だし・しお	のりつくだにおにぎり こめ・のり・しょうゆ・さとう・はんのうねぎ・ばたー なし ぎゅうじゅう
14月28日	水	みぞらーめん こぶきいも ぶろっこりーのおかかあえ	ちゅうかめん・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・きゃべつ・こーん・しお・みそ・だし じゃがいも・しお ぶろっこりー・にんじん・しょうゆ・かつおぶし	にくみぞおにぎり こめ・ぶたにく・さとう・みそ・みりん りんご どうにゅうきなこ どうにゅう・きなこ・さとう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	ほうれん 相当 (meq)	VB ₁ (mg)	VB ₂ (mg)	V.C. (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	580	21.8	16.2	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2未満
予定	569	21.6	16.8	199	1.7	202	0.33	0.35	31	6.8	1.8

★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。
 ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。
 ★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。
 ★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。

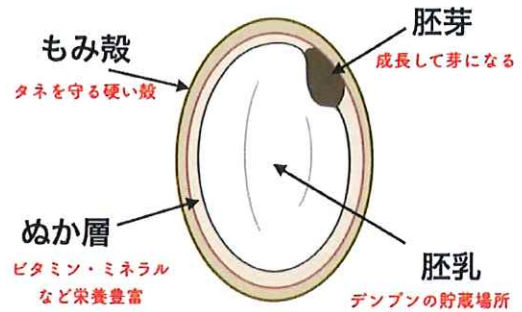


新米の季節です

田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り水田が黄金色に染まると収穫が始まります。保育園給食で使用しているお米も10月から新米に切り替わっていきます。

《 お米の栄養 》

お米の主な栄養素はエネルギー源となる炭水化物です。炭水化物には食物繊維も含まれており、身体にとって大切な供給源になっています。



《 お米ができるまで 》

稲の栽培は種まきから収穫まで、おおよそ半年近くかかります。いつも食べているお米はたくさんの作業を経て、実りの秋を迎えます。



《 つくしんぼのお米 》

つくしんぼ保育園では山形県鶴岡市にあるワタナベファームさんから送ってもらったお米を提供しています。ワタナベファームさんは化学肥料ではなく、米ぬかやもみ殻を発酵したものを使用しているそうです。農薬も最小限しか使用しないこだわりのお米は子どもだけでなく職員からもおいしいと好評！“子どもたちのおいしいという言葉が嬉しいから頑張れるんだ”とお話を聞かせてくれたワタナベファームさん一押しのかしひかりの新米がついに10月からつくしんぼへやってきます。みんなでたくさん食べようね。

10月の行事食

20日 運動会頑張ろう献立

○おひる ソースカツ丼・カブとツナの塩昆布和え
豆苗ともやしの味噌汁

○おやつ ココアプリンアラモード・柿・牛乳

31日 ハロウィン献立

○おひる おばけご飯・おから入りハンバーグ
ポテトチップス・人参グラッセ・さつま芋サラダ
キャベツと玉ねぎのスープ

○おやつ ハロウィンマーブルケーキ・柿・牛乳



9月20日にたけのこ組となのはな組でラップを使っておはぎ作りをしました！