



給食だより

2019年10月
五十川保育園



朝晩は気温も低くなり、ようやくしのぎやすくなりましたが、日中はまだまだ暑さが続いています。秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋など様々ですが、何と言っても食欲の秋です。新米も出始める頃で、芋類・きのこ類・牛蒡・蓮根・栗・柿・林檎などの沢山の美味しい食べ物がとれる時期です。魚では、鮭・鯖・秋刀魚などが、旬を迎えます。旬の食べ物は味もよく、栄養価も高いのでしっかり摂取しましょう。



バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、日頃から意識して、いろんな味を楽しみながら食事をしましょう。

バランスは1日単位で考えましょう

1食だけで栄養バランスを整えるのは難しいもの。あまり神経質にならずに1日単位で全体のバランス（使用食材・調理方法・味付け等）を考えましょう。

外食・中食での選び方のポイント

外食の場合は、単品よりもセットメニューや定食を選ぶとバランスがよくなります。中食（惣菜などを買って食べる）の場合は、商品の表示を見ながら、使用食材・調理方法・味付けに重なりがないかを確認して選ぶとよいでしょう。

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含みます。体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかりとることが基本です。

主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。筋肉や内臓、血液、皮膚など体の組織のもとになります。

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
15	火	ロールパン サラダ菜 マカロニグラタン かき玉汁	ⓐ 大学芋	ⓑ チーズ	ⓓ みかん
30	水	麦御飯 麻婆豆腐 中華スープ	ⓐ 柿 ひじきあられ	ⓑ キウイフルーツ	ⓓ 胚芽ビスケット
17 31	木	麦御飯 煮魚 のっぺい汁	ⓐ3日ドーナツ 南瓜と豆腐の 米粉ケーキ	ⓑ バナナ	ⓓ 源氏パイ
4 18	金	麦御飯 納豆の天ぷら 焼き南瓜 野菜スープ	ⓐ 小松菜とブルーの マフィン	ⓑ ウエハース	ⓓ 桃缶
5 19	土	炒めそば バナナ ぶどうジュース	ⓐ ミレービスケット	ⓑ オレンジ	
7 21	月	麦御飯 レタス 魚の天火焼き 白菜とベーコンのスープ	ⓐ 林檎のトースト	ⓑ 梨	ⓓ ねじりん棒
8 29	火	麦御飯 清汁 厚揚げのきのこあん 柿なます	ⓐ ツナと野菜の子チミ 29日ⓐメロンパン	ⓑ みかん	ⓓ ヨーグルト ウエハース
9 23	水	ミルクパン 鶏肉と南瓜のクリームシチュー ひじきの和風サラダ	ⓐ 梨 牛乳かりんとう	ⓑ バナナ	ⓓ 野菜スティック
10 24	木	里芋御飯 サラダ菜 魚のチーズフライ 大根の味噌汁	ⓐ 黒糖ゼリー ウエハース 10日中華蒸しパン	ⓑ 海藻せんべい	ⓓ オレンジ
11 25	金	麦御飯 流し卵汁 春雨のそばろ煮 さつま芋の白和え	ⓐ バスブーサ	ⓑ 林檎	ⓓ バナナ
12 26	土	カレーうどん バナナ オレンジジュース	ⓐ 動物ビスケット	ⓑ 桃缶	
16 28	水 月	麦御飯 味噌汁 鶏肉と里芋のうま煮 わかめの酢の物	ⓐ きな粉蒸しパン	ⓑ パイン缶	ⓓ ゼリー
行事 15日誕生会 昼食 カツカレー レタス フレンチサラダ 一口ゼリー 3時 林檎ジュース オレンジケーキ				ⓐ スキムミルク ⓑ 豆乳 ⓓ 牛乳	