



こんだてひょう



# きゅうしょくだより

## エンゼル幼稚園

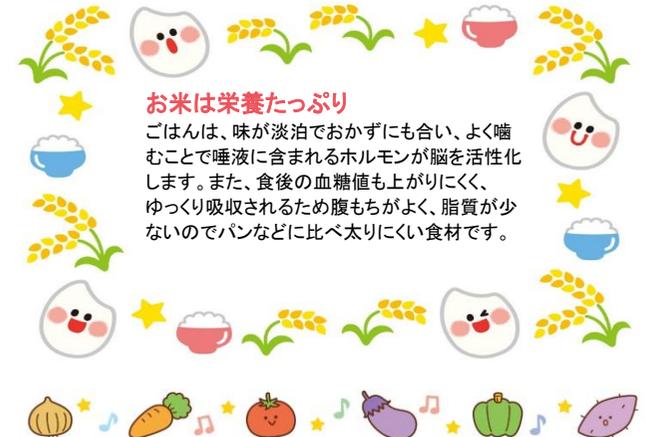


ときおりさわやかな秋風が吹き、秋の訪れを感じられる季節になりました。まだまだ暑い日が続きますが、体調に気をつけて乗り切りましょう！



日	曜日	こんだて	主谷材料			栄養価
			力や熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量Kcal たんぱく質g
1	金	ごはん たっぶり野菜の鶏中華炒め 春雨のゴママヨサラダ ぶどうゼリー	ごはん はるさめ ドレッシング ごま ぶどうゼリー	鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ 千ゲン菜 パズリカ きゅうり コーン	384 Kcal 12.7 g
4	月	豚肉と春雨のマーボー豆腐丼 シェルマカロニのサラダ ベジ&フルーツジュース	ごはん マカロニ ドレッシング 春雨	豚肉 ツナ 豆腐	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ エリンギ グリンピース きゅうり コーン ベジ&フルーツジュース	461 Kcal 14.1 g
5	火	ゆかりごはん 千金の和風おろしソース フロッコリーのツナサラダ お麺とえのきのお吸い物 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 ツナ 鞋 わかめ	ゆかり フロッコリー キャベツ 人参 コーン ねぎ 玉ねぎ えのき	448 Kcal 13.2 g
6	水	野菜ごろっと！ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	豚肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 黄桃缶 みかん缶	461 Kcal 13.4 g
7	木	ごはん 千金とたっぶり野菜のラタトゥイユ マカロニサラダ フリン	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング	鶏肉 ツナ フリン	玉ねぎ ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 パズリカ トマトピューレ パセリ フロッコリー コーン	434 Kcal 14.2 g
8	金	中華飯 海藻サラダ ぶどうゼリー	ごはん ごま ぶどうゼリー	豚肉 ナルト ツナ 海藻サラダ	白菜 玉ねぎ 人参 千ゲン菜 フロッコリー キャベツ コーン	396 Kcal 12.4 g
11	月	ごはん マーボー豆腐 春雨のマヨドレサラダ オレンジジュース	ごはん はるさめ ドレッシング ごま	豆腐 豚肉	ねぎ エリンギ 人参 にはら きゅうり コーン オレンジジュース	451 Kcal 14.5 g
12	火	ソース焼きそば かぼちゃと大豆のサラダ 青りんごゼリー	焼きそば ドレッシング 青りんごゼリー	豚肉 かつおぶし 青のり 大豆	キャベツ 人参 ビーマン 玉ねぎ かぼちゃ フロッコリー コーン	370 Kcal 11.8 g
13	水	ごはん 筑前煮 シェルマカロニのマヨドレサラダ ロールケーキ	ごはん じゃがいも りいも マカロニ ドレッシング ロールケーキ	鶏肉 生揚げ ツナ	ごぼう しいたけ 大根 つきこんにゃく 人参 グリンピース きゅうり コーン	458 Kcal 14.5 g
14	木	ドライカレー 大根とわかめのサラダ ジョア (マスカット)	ごはん じゃがいも ごま	豚肉 鶏肉 スキムミルク ツナ わかめ ジョア	玉ねぎ 人参 パセリ 大根 きゅうり コーン フロッコリー	451 Kcal 16.4 g
15	金	鶏ちゃん丼 春雨の和風ゴマサラダ オレンジ	ごはん はるさめ ごま	鶏肉 わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン にはら きゅうり コーン オレンジ	348 Kcal 13.1 g
19	火	ツナとひじきの釜めし 大豆とフロッコリーのサラダ お麺とわかめのすまし汁 コロコロあんドーナツ	ごはん ドレッシング ごま あんドーナツ	ツナ ひじき 油揚げ 大豆 わかめ	人参 グリンピース フロッコリー コーン ねぎ えのき	455 Kcal 13.9 g
20	水	みんな大好き♪タコライス コンソメスープ ジョア (マスカット)	ごはん じゃがいも	豚肉 鶏肉 チーズ ジョア	レタス トマト 玉ねぎ 人参 白菜 パセリ	341 Kcal 12.1 g
21	木	わかめご飯 千金のから揚げ 大根サラダ 白菜とあげのみそ汁 お楽しみデザート	ごはん ドレッシング	わかめ 鶏肉 油揚げ お楽しみデザート	大根 きゅうり 人参 コーン 白菜 玉ねぎ ねぎ	501 Kcal 14.7 g
22	金	ごはん 野菜たっぶり肉みそ炒め フロッコリーと大豆のサラダ 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング ごま 青りんごゼリー	豚肉 大豆 ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ ビーマン パズリカ エリンギ フロッコリー きゅうり	424 Kcal 13.6 g
25	月	千金ピラフ シェルマカロニのツナサラダ 豆腐とわかめのスープ コロコロあんドーナツ	ごはん マカロニ ドレッシング コロコロあんドーナツ	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ	人参 コーン グリンピース えのき ねぎ フロッコリー	413 Kcal 13.2 g
26	火	ごはん 肉豆腐 フロッコリーの和風サラダ オレンジジュース	ごはん ごま	豚肉 豆腐 のり	玉ねぎ 白菜 しめじ えのき しらすたき フロッコリー ねぎ キャベツ 人参 コーン オレンジジュース	400 Kcal 13.9 g
27	水	ごはん ハンバーグ イタリアンサラダ じゃが芋と玉ねぎのスーフ ぶどうゼリー	ごはん パン粉 ドレッシング じゃがいも ぶどうゼリー	豚肉 牛肉	フロッコリー かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	448 Kcal 13.6 g
28	木	手作りハムチーズトースト ミルージュ	食パン バター	ハム チーズ ミルージュ	パセリ	190 Kcal 7.6 g
29	金	ごはん キャベツたっぶりホイコーロー 春雨の中華サラダ ロールケーキ	ごはん はるさめ ごま ロールケーキ	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン パズリカ きゅうり コーン	417 Kcal 12.4 g

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。



### お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

### 地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。



### 異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えるてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。

