

10月給食だより

平成30年10月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6
大根 ごはん 味噌汁 <玉葱・わかめ> 鶏肉ごま焼き 小松菜ツナ和え 五目煮 野菜たっぷりミネストローネ	セロリ 麦ごはん 味噌汁 <豆腐・長ねぎ> さんま竜田揚げ ほうれん草納豆和え 人参ピーズ甘煮 南瓜ドーナツ	きゅうり ごはん 味噌汁 <大根・しめじ> すき焼き風煮 チンゲン菜コーンと和え 南瓜含め煮 ヨーグルト・せんべい	酢昆布 フランスパン さつまいもポターージュ 豆腐五目焼き ブロッコリー生姜和え もやしナムル 焼きおにぎり	人参 ごはん 味噌汁 <生揚げ・ほうれん草> 鮭チャンチャン焼き ミニトマト ピーマンとちくわのきんぴら レーズンホットケーキ	ずるめ 和風スープバゲットイ 南瓜グラッセ 枝豆
8	9	10	11	12	13
体育の日 ごはん 豆乳味噌汁 <小松菜・えのき> ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 コーンソテー きな粉マフィン	ブロッコリー ごはん 味噌汁 <白菜・蕈> 炒め納豆 切干大根ナムル セロリきんぴら チーズトースト	煮ごぼう ごはん 味噌汁 <白菜・蕈> 炒め納豆 切干大根ナムル セロリきんぴら チーズトースト	人参 ジャムサンド スープ <キャベツ・コーン> 鶏肉きのこ煮 ブロッコリー・マヨネーズ じゃが芋含め煮 南瓜団子	酢大根 ごはん 石狩汁 厚焼き卵 もやし・のり和え もずく酢 焼きそば	煮干し 醤油ラーメン きゅうりおかか和え ミニトマト スコーン
15	16	17	18	19	20
大根 ごはん 味噌汁 <玉葱・わかめ> 鶏肉ごま焼き 小松菜ツナ和え 五目煮 人参クッキー	セロリ 麦ごはん 味噌汁 <豆腐・長ねぎ> さんま竜田揚げ ほうれん草納豆和え 人参ピーズ甘煮 南瓜ドーナツ	きゅうり ごはん 味噌汁 <大根・しめじ> すき焼き風煮 チンゲン菜コーンと和え 南瓜含め煮 ヨーグルト・せんべい	酢昆布 フランスパン さつまいもポターージュ 豆腐五目焼き ブロッコリー生姜和え もやしナムル 焼きおにぎり	人参 ごはん 味噌汁 <生揚げ・ほうれん草> 鮭チャンチャン焼き ミニトマト ピーマンとちくわのきんぴら レーズンホットケーキ	ずるめ 和風スープバゲットイ 南瓜グラッセ 枝豆
22	23	24	25	26	27
きゅうり ごはん 味噌汁 <白菜・舞茸> チキンカツ 小松菜お浸し もやしとピーマンのソテー 焼きそば	ブロッコリー ごはん 豆乳味噌汁 <小松菜・えのき> ツナじゃが 大根と胡瓜の酢の物 コーンソテー きな粉マフィン	煮ごぼう ごはん 味噌汁 <白菜・蕈> 炒め納豆 切干大根ナムル セロリきんぴら チーズトースト	人参 ジャムサンド スープ <キャベツ・コーン> 鶏肉きのこ煮 ブロッコリー・マヨネーズ じゃが芋含め煮 南瓜団子	酢大根 ごはん 味噌汁 <卵・長ねぎ> かれない香味揚げ さつま芋ココロサラダ デコレーションケーキ	煮干し 醤油ラーメン きゅうりおかか和え ミニトマト スコーン
29	30	31			
セロリ ごはん 味噌汁 <大根・なめこ> 大豆かき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 さつま芋甘煮 人参ケーキ	大根 ごはん けんちん汁 ほっけ味噌焼き 白菜お浸し ブロッコリー中華和え ふかし芋	きゅうり ごはん 味噌汁 <芋・ふのり> 鶏肉生姜焼き ほうれん草のり和え スティック野菜 ヨーグルトパンケーキ			

秋が旬!

魚について



～秋はおいしい秋の味覚がいっぱい!～

かぼちゃやさつまいも、りんごや柿、さんまなど旬のものがたくさんありますが、今日は魚についてご紹介します。

☆ 魚の栄養 ☆

魚にはDHAとEPAという脂がたくさん含まれています。

DHAは子どもの脳の発達を助け、記憶力や学習能力を高める効果があります。

EPAは血液をさらさらにしてくれ、脳梗塞や心筋梗塞を予防します。DHAもEPAも親子で一緒に摂りたい栄養成分です!

☆ 魚は赤身魚?白身魚? ☆

魚は赤みがかった色をしていることから、赤身魚だと思われがちですが、実は白身魚です!

魚の色は「アスタキサンチン」という色素によるものです。アスタキサンチンを多く含むエビやカニをたくさん食べて川のぼるパワーをつけるのです。



10月5日は魚まつりです!

子どもたちの目の前で魚をさばきます! さばいたものをチャンチャン焼きにします。切り身を見るのが99い子どもたちにとって、貴重な経験になると思います。みんなで旬の魚を楽しく食べましょう!!

