

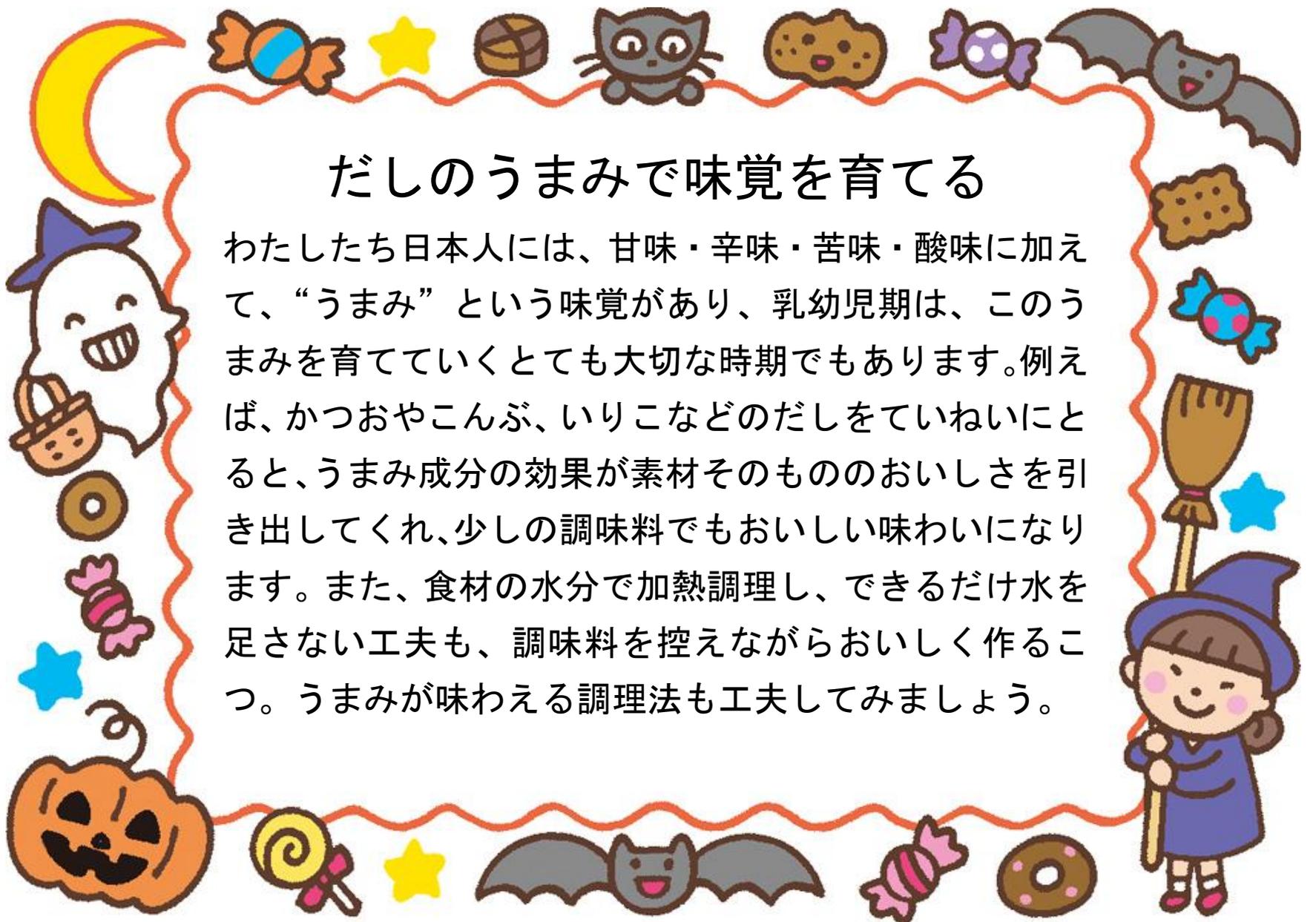
10月 給食だより



薫幼稚園

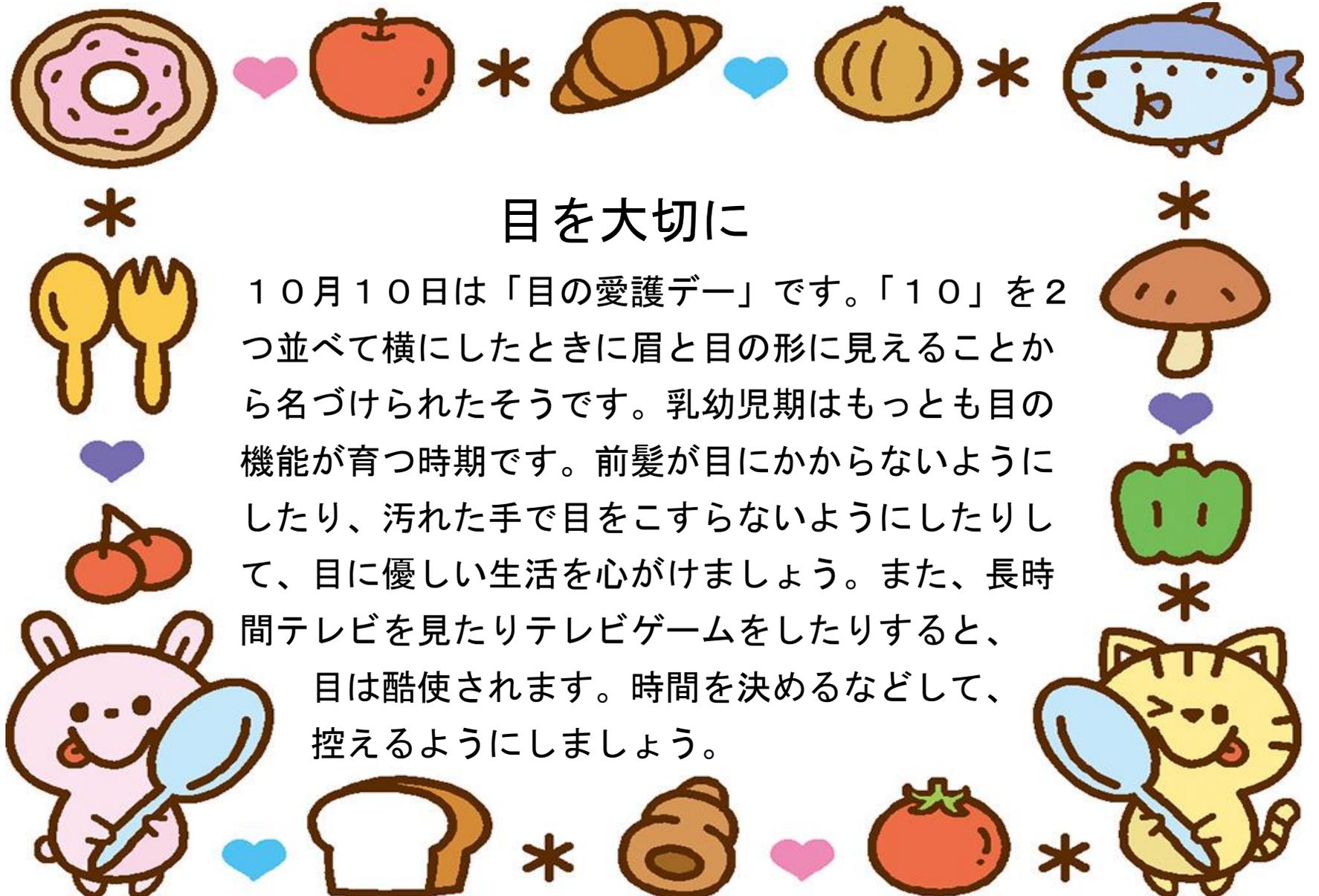
R6.9.25

(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。	栗おこわ 牛乳 豚汁 しゅうまい	切り干し大根 牛乳 のご飯 白味噌汁 ミニフィッシュ	たまごあんかけ 牛乳 うどん 豆腐の味噌掛け	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルトサラダ
	白米 もち米 栗 人参 大根 牛蒡 豚肉 豆腐 葱 蒟蒻 玉 葱 舞茸 味噌 かつお 昆布 しゅうまい	白米 麦 切り干し大根 鶏肉 蒟蒻 牛蒡 あげ 蓮根 人参 枝豆 醤油 砂糖 酒 みりん 豆腐 人参 大根 ましたけ し めじ 小松菜 半平 味噌 味醂 酒 かつお 昆布 ミニフィッ シュ	うどん 鶏肉 蒟蒻 人参 しめ じ 蒲鉾 卵 あげ 小松菜 椎 茸 醤油 みりん かつお 片栗 粉 白だし 厚揚げ 生姜 ごま 油 砂糖 味噌	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 ト マト ハヤシフレック ワイン ケチャップ 砂糖 しめじ みか ん パイン 桃 バナナ りんご ブルーベリー ヨーグルト 生クリー ム
	エネルギー 食塩相当量 おやつ	511 kcal 1.5 g ミルクアイス	537 kcal 1.5 g しるこサンド	466 kcal 1.9 g —
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
バターコップ 牛乳 煮込みハンバーグ 根菜のポトフ	菜飯 牛乳 関東煮 ごぼうのきんぴら	麦ごはん 牛乳 八宝菜 にら玉スープ	じゃごご飯 牛乳 にゅうめん 黒豆煮	シーチキンご飯 牛乳 具だくさんフォー ミニゼリー
ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖 デミグラスソース トマト ワイン キャベツ じゃがいも ウインナー 人参 ベーコン 玉 葱 パセリ ブロッコリー ロー リエ しめじ 鶏がらスープ	白米 麦 菜飯 大根 人参 半 平 がんも 醤油 砂糖 かつお 昆布 牛蒡 ごま油 ごま	白米 麦 人参 豚肉 いか え び 玉葱 白菜 小松菜 筍 き くらげ 醤油 中華スープ 生姜 にら 豆腐 あげ えのき 卵 鶏がらスープ 酒 ごま油 ゴマ 片栗粉	白米 麦 しらす干し 醤油 砂 糖 生姜 豆腐 あげ 鶏肉 わ かめ そうめん 人参 玉葱 茄 子 ましたけ 白だし 醤油 か つお 黒豆	白米 麦 シーチキン 醤油 砂 糖 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 にら フォー 鶏がらスープ 酒 ゴマ油 ゼリー
507 kcal 1.9 g 揚一番	541 kcal 2.0 g 星食べよ	484 kcal 0.6 g ミルクアイス	530 kcal 1.0 g ホームパイ	443 kcal 0.6 g —
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
スポーツの日	振替休日	しそひじきご飯 牛乳 のっぺい汁 ミルクプリン	ミートソース 牛乳 のパスタ 飛騨牛コロッケ	麦ごはん 牛乳 海苔佃煮 筑前煮 おかか和え
		白米 麦 ひじき ゆかり ゴマ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大 根 蒟蒻 舞茸 茄子 醤油 白 だし かつお ミルクプリン	パンネ 豚肉 玉葱 人参 しめ じ 茄子 ピース オリーブオイ ル ケチャップ コンソメ ソー ス 砂糖 ワイン コロッケ ワ イン	白米 麦 海苔佃煮 かつお 昆布 鶏肉 厚揚げ 角麩 大根 人参 牛蒡 蓮根 椎茸 醤油 酒 みりん 砂糖 ブロッコリー キャベツ
g	g	552 kcal 0.6 g 黒棒	466 kcal 1.6 g —	506 kcal 0.8 g ラムネ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
中華おこわ 牛乳 春雨スープ りんご	カレーうどん 牛乳 白身魚フライ	ウインナーと 牛乳 コーンのピラフ かにかまと玉子のスープ	三色ごはん 牛乳 すいとん汁 おさつステイック	祖父母参観日 新入園児面接
白米 もち米 中華スープ 醤油 酒 ごま油 人参 鶏肉 メンマ 栗 ピース 砂糖 春雨 ハム 人参 小松菜 椎茸 えのき 玉 葱 鶏がらスープ 醤油 りんご	うどん 鶏肉 人参 玉葱 葱 蒲鉾 あげ 小松菜 椎茸 舞茸 カレールウ 醤油 かつお 昆布 みりん 白身魚フライ 油	白米 麦 ウインナー 玉葱 コ ーン 人参 ピース コンソメ キャベツ 生姜 わかめ えのき きくらげ 豚肉 もやし 厚揚げ 鶏がらスープ 酒 ゴマ 卵 片 栗粉	白米 麦 鶏肉 生姜 醤油 砂 糖 すいとん 鶏肉 人参 大根 牛蒡 椎茸 小松菜 蒟蒻 あげ しめじ かつお 白だし さつま いも	
530 kcal 0.8 g せんべい	506 kcal 2.1 g 銀シャリおにぎりせん	482 kcal 0.7 g きなこもち	516 kcal 1.0 g 味しらべ	
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	月平均の栄養価 エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.5 g Ca 293mg 食塩相当量 1.2 g
麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 味噌汁	ゆかりご飯 牛乳 カレースープ 鯖の竜田揚げ	赤飯 牛乳 五目汁 りんご	黒パン 牛乳 南瓜のポタージュスープ ブロッコリーのサラダ	
白米 麦 人参 白菜 蒟蒻 豆 腐 葱 豚肉 椎茸 角麩 醤油 砂糖 茄子 しめじ あげ 玉葱 人参 里芋 味噌 酒 みりん かつお	白米 麦 ゆかり キャベツ 人 参 玉葱 舞茸 ブロッコリー あげ カレールウ 醤油 コンソ メ 鯖の竜田揚げ 油	白米 もち米 栗 小豆 ゴマ 豆腐 あげ 小松菜 人参 大根 蒟蒻 舞茸 醤油 白だし かつ お りんご	南瓜 人参 玉葱 しめじ 鶏肉 ホワイトルウ クリームコーン ブロッコリー ツナ コーン 和 風ドレッシング	
526 kcal 1.2 g 白いふうせん	556 kcal 1.4 g 新潟仕込み	576 kcal 0.8 g ハッピーターン ヤクルト	503 kcal 1.4 g ハロウィンカップケーキ	



だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしをていねいにとると、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましよう。



目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たりテレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。