令和５年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

１０月 保育園きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名 熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	おやつ 午前 3歳未満児	午後
2	月	カレーライス チップスサラダ まめぴよデザートココア味	米 じゃが芋 菜種油 ポテトチップスうす塩味 三温糖 かぼちゃボーロ うす焼サラダせんべい	豚平切肉 まめぴよデザートココア 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 濃口ソース 野菜ブイヨン カレールウ 米酢	牛乳	牛乳 かぼちゃボーロ うす焼サラダせんべい
3	火	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ボイルキャベツ 洋風スープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 元気ミニいも花子 お米で作ったパフスナックソース味	豚挽肉 ベーコン 牛乳	オニオンソテー キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ 濃口ソース 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 ミニいも花子 お米でつくったパフスナック
4	水	白飯 煮魚 お浸し なめこ汁	米 三温糖 食パン	赤魚 やわらかプチとうふ わかめ 豆みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 緑豆もやし なめこ ねぎ 大根 イチゴジャム	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ジャムサンド
5	木	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ボイルキャベツ わかめスープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 たま麩(焼麩) サクッとあられ ザラメせんべい	木綿豆腐 鶏挽肉 わかめ 牛乳	ねぎ キャベツ 人参 えのきたけ 玉葱	塩 ケチャップ 濃口ソース 中華だしの素 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 サクッとあられ ザラメせんべい
6	金	高野豆腐ご飯 あわせみそ汁 カルチャンあえ	米 菜種油 三温糖 じゃがいもおかき	豚平切肉 高野豆腐 ミックスみそ しらす干し 干ひじき 牛乳	人参 干椎茸 なす ぶなしめじ 玉葱 小松菜 オレンジ	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節 梅昆布茶	牛乳	牛乳 オレンジ じゃがいもおかき
7	土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
10	火	うす切りスライス食パン 拌八宝 中華スープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 きらきらコーンのおほしさま 元気小粒揚げ	ウインナー 鶏ささ身 わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 えのきたけ	米酢 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 きらきらコーンのおほしさま 元気小粒揚げ
11	水	白飯 白身魚の変わりソース 粉ふき芋 ボイル野菜 すまし汁	米 菜種油 三温糖 ごま油 かたくり粉 じゃが芋 きなこせんべい	ホキ米パン粉フライ やわらかプチとうふ わかめ 牛乳	キャベツ えのきたけ 人参 りんご	ケチャップ カレー粉 米酢 濃口ソース 塩 削り節 しょうゆ	牛乳	牛乳 りんご きなこせんべい
12	木	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ コーンしゅうまい キャベツのゆかり和え ＜お弁当箱の日＞	米 かたくり粉 菜種油 クールゼリーの素 紫芋ふんわりせんべい	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏もも肉 コーンしゅうまい 牛乳	生姜 キャベツ 人参 ゆかり みかん(缶)	酒 しょうゆ	牛乳	お茶 みかん入りクールゼリー 紫芋ふんわりせんべい
13	金	豚丼 ごぼうのサラダ あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 すりごま ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	豚平切肉 ロースハム 松山あげ ミックスみそ 牛乳	糸こんにゃく 玉葱 人参 生姜 ごぼう きゅうり とうもろこし 小松菜 えのきたけ フルーチェの素(いちご) バナナ	しょうゆ みりん 削り節	牛乳	お茶 いちごフルーチェ
14	土	ジャムサンド ソーセージ 牛乳 やさいゼリー	米粉パン	おやつソーセージ 牛乳	イチゴジャム 国産やさいゼリー		牛乳	
16	月	白飯 酢豚 ビーフン入り中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフン おこめリング甘口しょうゆ 発芽玄米あられ	豚角切り 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン チンゲンツァイ 白菜 干椎茸	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 おこめリング甘口しょうゆ 発芽玄米あられ
17	火	チキンライス ブロッコリー フライドポテト コンソメスープ アップルフレッシュゼリー ＜誕生会＞	米 菜種油 三温糖 ナチュラルカットポテト 国産アップルフレッシュ お米 de メープルマフィン 米粉	鶏挽肉 ベーコン 牛乳 豆乳ホイップ	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ みかん(缶)	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 メープルマフィンアラモード(2 歳児以上) 米粉蒸しパン(1 歳児)
18	水	ゆかりご飯 肉じゃが みそ汁	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 元気ミレービスケット キヌアあられ塩味	豚平切肉 厚揚げ 豆みそ 牛乳	ゆかり 人参 糸こんにゃく 玉葱 グリンピース なす えのきたけ 小松菜 ねぎ	塩 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ミレービスケット キヌアあられ塩味
19	木	麦ご飯 さばの味噌煮 お浸し けんちん汁 ＜食育メニューの日＞	米 押し麦 三温糖 里芋 わらび粉	さば 豆みそ 豚平切肉 やわらかプチとうふ 牛乳 きな粉	生姜 小松菜 緑豆もやし 大根 ごぼう 人参 ねぎ 板こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 わらびもち
20	金	クロワッサン ポトフ ひじきのごま酢サラダ ミニトマト	クロワッサン じゃが芋 菜種油 すりごま 三温糖 おこめせん人参＆南瓜	豚角切り ウインナー 干ひじき ツナ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ミニトマト バナナ	野菜ブイヨン 塩 しょうゆ 削り節 みりん 米酢	牛乳	牛乳 バナナ おこめせん人参＆南瓜
21	土	エッグバンズパン 牛乳 みかんゼリー	エッグバンズパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
23	月	切干大根ご飯 小松菜のしらす和え あわせみそ汁 キャンディチーズ	米 三温糖 じゃが芋 紫いもチップ ぱりぱりパンプキン	鶏挽肉 しらす干し わかめ ミックスみそ ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳	人参 切干し大根 干椎茸 グリンピース 小松菜 緑豆もやし 玉葱	しょうゆ 塩 削り節	牛乳	牛乳 紫いもチップ ぱりぱりパンプキン
24	火	スパゲティーミートソース 洋風スープ オレンジ	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 米	豚挽肉 やわらかプチとうふ 焼きのり 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン セロリー エリンギ キャベツ とうもろこし オレンジ ゆかり	塩 ケチャップ トマトピューレ 濃口ソース 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 ゆかりおにぎり
25	水	白飯 みそおでん ハムと胡瓜の酢の物	米 里芋 三温糖 米粉マカロニ	厚揚げ 焼竹輪 さつま揚げ 切り昆布 豆みそ ロースハム 牛乳 きな粉	板こんにゃく 大根 人参 きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん 米酢 塩	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
26	木	＜遠足＞	菓子	牛乳			牛乳	お茶 菓子
27	金	中華飯 青梗菜のごまソースあえ 中華スープ チチヤスヨーグルト	米 かたくり粉 菜種油 ねりごま 三温糖 ミニのりすけ	豚平切肉 ツナ やわらかプチとうふ わかめ チチヤスヨーグルト 牛乳	玉葱 白菜 人参 たけのこ 青ピーマン 干椎茸 チンゲンツァイ キャベツ えのきたけ ねぎ 柿	塩 しょうゆ 中華だしの素 米酢 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 柿 ミニのりすけ
28	土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
30	月	白飯 チキン南蛮 ボイルキャベツ 野菜スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 薄力粉	鶏胸肉 ベーコン 牛乳	玉葱 パセリ キャベツ チンゲンツァイ 人参 かぼちゃペースト 干しぶどう	酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 野菜ブイヨン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
31	火	中華そば 揚げ芋 パンプキンババロア ＜ハロウィンメニュー＞	中華めん 菜種油 さつまいも パンプキンババロア(2023) パンプキンパフ 星っこ	豚平切肉 焼竹輪 牛乳	緑豆もやし キャベツ チンゲンツァイ 人参 ねぎ	塩 中華だしの素 しょうゆ	牛乳	牛乳 パンプキンパフ 星っこ

※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

お弁当づくりの基本

お弁当には普段の家の食事とは違った環境で食べる楽しさがあります。
食べて安全・安心なお弁当づくりのポイントをご紹介します。

バランスのいいお弁当のつめ方

主食 3 ご飯・パン・麺など	主菜 1	肉・魚・卵・豆・乳など
	副菜 2	緑黄色野菜・その他の野菜 海藻・きのこ 果物

主食：主菜：副菜を３：１：２に詰めると栄養バランスが良くなります。

お弁当のサイズの目安は摂りたいエネルギー(kcal)と同じ容量(ml)で

幼児は1食 300～400kcal が目安量なので、弁当箱の容量が 300～400ml 程度の物を選びます。容量は、箱の刻印を確認するほか、弁当箱に水をいっぱいにして入った水の量を計量カップで測ることで容量が分かります。

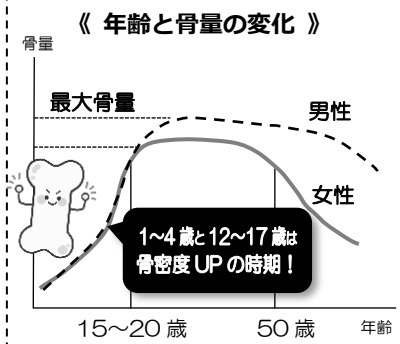
お弁当の衛生

1 手洗いして清潔に作業
　できるだけ素手で食品に触れない工夫が大切です。
2 当日作ります
3 しっかり加熱
　中までしっかり火を通します。
4 いたみやすい物は避ける
　初夏～初秋は気温が高いので味はすこし濃い目で○
5 フタは冷ましてから
　温かいと細菌を増やすことに！
6 暑い日は保冷剤やｸｰﾗｰﾎﾞｯｸｽを活用

しっかりした骨をつくろう

骨密度は 1～4 歳と 12～17 歳の２つの時期に上昇、思春期にスパートがみられ 20 歳台に最大骨量に到達します。そのため、この時期こそ骨づくりを意識してカルシウムを摂取することが大切です。強い骨づくりは、今の骨折予防だけでなく、将来の骨粗鬆症予防にもつながります。

《 年齢と骨量の変化 》



《 強い骨づくりのための４つのポイント 》

カルシウム
骨を強くします
乳製品、小魚、大豆製品等に多く含まれます

ビタミン D
カルシウム吸収を助けます
魚介類、きのこに豊富。
日光に当たることで体内でも作られます。

ビタミン K
骨の形成を促進
緑色の葉物野菜や納豆などに豊富

運動
ジャンプ運動がおすすめ
骨に加わる負荷が大きいほど骨密度が増えます。

今月の食育メニュー さばの味噌煮

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

「秋さば」と呼ばれるように秋はさばが美味しくなる季節です。今月の食育の日は、さばをこの地方で昔から愛されている豆味噌で煮た味噌煮で提供します。旬の味・地域の味に親しみたいと思います。

毎月19日は「おうちでごはんの日」

今月の地産地消食材 里芋

25 日 みそおでんに 日進市産の里芋を使用する予定です。市内産の里芋は 10～11 月によく出回り、皮が少し赤みがかったセレベスという種類の里芋も見かけます。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

４日	ジャムサンド	パンにジャムを塗って挟みます。
12 日	わかめおにぎり	おにぎりを握ります。
17 日	ﾒｰﾌﾟﾙﾏﾌｨﾝｱﾗﾓｰﾄﾞ	生クリームを絞り果物を飾ります。
24 日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。

※都合により献立を変更することがあります。