１１がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂		469Kcal／21.6g／13.0g	483Kcal／22.2g／18.4g		461Kcal／18.4g／11.6g	420Kcal／17.5g／13.8g
以:熱/蛋/脂		396Kcal／24.3g／14.0g	396Kcal／21.6g／19.0g		403Kcal／20.3g／14.2g	301Kcal／15.4g／13.5g
未満児午前おやつ		きゅうにゅう(100) かーさんビスケット	きゅうにゅう(100)		きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	ごましおごはん
昼食	 作品展示(4日午前まで)	身体測定 まぐろのすぶたふう ほうれんそうのごまあえ 1 なすじる りんご むぎちゃ	クッキング(たんぽぽ) ぶりだいこん ヤーコンサラダ 2 だんごじる みかん むぎちゃ	文化の日 3	読み聞かせ(ひよこ) ようふうちゃわんむし こまつなカリカリトッピング 4 かぼちゃのとうにゅうポタージュ みかん むぎちゃ	以上児組はおにぎりを持って来てください 5 ぶたにくとだいずのトマトシチュー バナナ むぎちゃ
午後おやつ		きのこスパゲッティ ぎゅうにゅう(未100 以200)	みみかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)		あずきすいとん 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)	ソフトケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	466Kcal／19.6g／13.9g	487Kcal／17.6g／17.7g	471Kcal／17.7g／11.5g	494Kcal／16.6g／20.8g	499Kcal／24.5g／15.1g	398Kcal／16.2g／12.0g
以:熱/蛋/脂	384Kcal／21.8g／15.7g	406Kcal／17.9g／19.6g	383Kcal／18.7g／12.6g	408Kcal／15.4g／22.4g	414Kcal／25.1g／16.2g	277Kcal／14.1g／11.6g
未満児午前おやつ	おこさませんべい(やさい) むぎちゃ	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	きびごはん	むぎごはん	あおなごはん
昼食	7 とんかつ なっとうあえ トマト はくさいじる りんご むぎちゃ	クッキング(すみれ) こおりどうふのチーズスクランブル ごぼうのごまずあえ 8 きのこじる バナナ むぎちゃ	クッキング(さくら) とりにくのしおこうじやき かいそうのごまみそサラダ 9 だいこんじる プルーン むぎちゃ	詩吟おけいこ(さくら・すみれ) スコッチエッグ マセドアンサラダ 10 にらのみそしる かき むぎちゃ	11 さけのみそマヨやき カリフラワーのごまあえ うめなっとう あさりじる ぶどう むぎちゃ	詩吟発表会(さくら・すみれ) 以上児組はおにぎりを持って来てください 12 いしかりなべ バナナ むぎちゃ
午後おやつ	ポテサラサンド ぎゅうにゅう(100)	おからドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ほしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	ごまサンド ぎゅうにゅう(100)	だいこんもち ぎゅうにゅう(未100 以200)	えいごビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	489Kcal／18.5g／14.6g	483kcal／20.1g／16.4g	473Kcal／18.2g／14.8g	497Kcal／17.2g／11.1g	266Kcal／9.0g／12.4g	424Kcal／15.8g／12.8g
以:熱/蛋/脂	407Kcal／20.1g／17.9g	385Kcal／19.3g／16.7g	401Kcal／19.0g／16.8g	561Kcal／20.3g／11.7g	266Kcal／9.0g／12.4g	305Kcal／13.6g／12.4g
未満児午前おやつ	バナナ むぎちゃ	おこさませんべい(やさい) むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん			ごましおごはん
昼食	とりにくのカレーふうみあげ マーボーだいこん 14 こまつなのみそしる かき むぎちゃ	七五三参り たらのあまずあんかけ がんものにつけ 15 こおりどうふのみそしる りんご　プルーン むぎちゃ	食育体操(たんぽぽ) えびだんご ヤーコンのきんぴら 16 にらたまスープ なし むぎちゃ	誕生祝会 もりもりみそラーメン ポテトはるまき 17 うさぎりんご むぎちゃ	移動図書館 手作り弁当日 みかん 18 むぎちゃ	布団等持ち帰り日 以上児組はおにぎりを持って来てください 19 さけとだいこんのシチュー バナナ むぎちゃ
午後おやつ	もちピザ ぎゅうにゅう(100)	せんべい ぎゅうにゅう(100) (千歳飴:持ち帰り)	おいもごはんのおやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	ミッキーのやきドーナツ ぶどうヨーグルト	カレーパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	オランダワッフル ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	491Kcal／20.6g／17.1g	482Kcal／19.8g／15.1g		485Kcal／17.4g／12.5g	473Kcal／20.9g／17.3g	388Kcal／16.2g／10.4g
以:熱/蛋/脂	399Kcal／20.2g／19.2g	397Kcal／21.5g／17.5g		414Kcal／17.8g／13.7g	386Kcal／20.5g／17.6g	266Kcal／14.0g／9.9g
未満児午前おやつ	みかん	ぎゅうにゅう(100) バナナ		きゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	むぎごはん	あおなごはん
昼食	だいずのミルクかきあげ さといものそぼろに ねぎなっとう 21 カリフラワーのスープ りんご むぎちゃ	避難訓練 ゆでぶたのしょうゆドレッシング れんこんサラダ 22 こまつなのクリームシチュー なし むぎちゃ	勤労感謝の日 23	運動遊び(すみれ) いかとさつまいものあまからに こんにゃくとひきにくのふりかけ 24 キャベツのみそしる かき むぎちゃ	栄養指導(たんぽぽ) さばのたつたあげ きりぼしだいこんのわふうサラダ 25 さつまじる ぶどう むぎちゃ	以上児組はおにぎりを持って来てください 26 おさかなじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	パインとチーズのパンプディング ぎゅうにゅう(100)	かんパン ぎゅうにゅう(未100 以200)		あずきまっちゃむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ホットサンド ぎゅうにゅう(100)	どうぶつぼうろ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	478Kcal／17.9g／16.3g	496Kcal／17.0g／13.7g	485Kcal／23.9g／12.0g			
以:熱/蛋/脂	398Kcal／18.3g／18.7g	395Kcal／18.4g／17.6g	396Kcal／25.7g／9.8g			
未満児午前おやつ	りんご むぎちゃ	ミルージュ	ぎゅうにゅう(100)			
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん			
昼食	たまごとほうれんそうのグラタン れんこんのきんぴら 28 なまあげのみそしる キャンディーチーズ むぎちゃ	たらのケチャップかけ あぶらあげともやしのカレーいため 29 はくさいスープ りんご むぎちゃ	さけのつみれやき ひじきいため ふりかけ ほうれんそうのみそしる プルーン 30 むぎちゃ			
午後おやつ	ライスボール ぎゅうにゅう(100)	バナナマフィン ぎゅうにゅう(未100 以200)	のりだんご ぎゅうにゅう(100)			

栄養目標量の変更について

9月の身体測定（全員）と持参米飯量（3歳以上児）の測定結果から見直しを行い、10月～3月分について下記のように変更しましたのでお知らせいたします。

3歳未満児：**目標量 480Kcal／15.6～24g／11～16g**
午前おやつ ＋ 昼食（主食含） ＋ 午後おやつ

3歳以上児：**目標量 400Kcal／16～26g／12.5～19g**
昼食（副食のみ） ＋ 午後おやつ

10月分栄養給与量のお知らせ

3歳未満児：488kcal／蛋白質19.2g／脂質14.6g
3歳以上児：404kcal／蛋白質19.5g／脂質15.9g

ごちそうさまでした！

先日、たんぽぽ組菅野陽和心ちゃん、ひよこ組心乃華ちゃんのご家庭から、ピーマンをたくさんいただきました（おじいちゃんが作っているそうです！）。 市場に出せない物とのことでしたが、とても立派なピーマンで、有難く頂戴いたしました。さっそく**「ピーマンふりかけ」**にして、全園児ご飯に混ぜて食べました。ご飯がよく進み、パクパク食べていました。ありがとうございました!!

材料と作り方

ピーマン 200g　ごま油 大さじ1
（6～7個）　さとう 大さじ1
豚ひき肉 50g　しょうゆ 大さじ1

フライパンに油を熱し、肉を炒める。みじん切りにしたピーマンを加えて炒め、火が通ったら、砂糖・醤油で味付けする。汁気を飛ばすように煮詰める。