10がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

10月～3月までの栄養目標量をお知らせいたします。
（エネルギー／たんぱく質／脂質／食塩相当量）
3歳未満児：目標量 500Kcal／16～25g／11～17g／1.4g未満
午前おやつ+昼食（主食含む）+午後おやつ
（エネルギー／たんぱく質／脂質／食塩相当量）
3歳以上児：目標量 420Kcal／16～27g／13～19g／1.6g未満
昼食（副食のみ）+午後おやつ

目標量算定のため、3歳以上児の持参米飯量を測定しました。クラス平均は以下の通りです。
たんぽぽ組 95g　さくら組 99g　すみれ組 111g　全体平均は102g でした。

	月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩			227Kcal／5.1g／10.4g／0.3g	500Kcal／18.9g／16.1g／1.3g	513Kcal／16.8g／20.7g／1.1g	
熱/蛋/脂/塩			269Kcal／7.6g／14.1g／0.4g	408Kcal／19.4g／18.9g／1.7g	434Kcal／16.7g／21.9g／1.3g	
未満児午前おやつ			ヤクルトカロリーハーフ	バナナ ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（80）	**4 運動会**（江刺中央体育館） 中ズック持ち帰り
未満児主食			衣替え 手作り弁当日 運動会総練習	むぎごはん	ふりかけおにぎり	
昼食			**1** みかん むぎちゃ	**2** ぶたレバーのごまみそあえ ちゅうかサラダ こまつなのみそしる なし	**3** くるくるハンバーグ ブロッコリーのカニあんかけ ふりかけ あいしょうじる うさぎりんご 幼児組は白ごはん持参です むぎちゃ	身体測定
午後おやつ			じゅんまいせんべい ぎゅうにゅう（未100 以200） 8日（水）の焼さんま、さくら・すみれ組はさんまの骨取りにチャレンジ!!	むぎちゃ おこのみやき ぎゅうにゅう（未100 以200）	がんばろうランチ 遠足園（運動会準備） むぎちゃ ミレービスケット ぎゅうにゅう（未100 以200）	
熱/蛋/脂/塩	497Kcal／18.9g／14.1g／1.4g	508Kcal／23.5g／13.6g／1.3g	506Kcal／19.9g／19.5g／1.0g	486Kcal／21.6g／15.2g／1.5g	496Kcal／19.5g／17.9g／1.2g	433Kcal／17.4g／12.4g／1.3g
熱/蛋/脂/塩	424Kcal／19.9g／16.0g／1.6g	423Kcal／23.8g／14.6g／1.7g	414Kcal／19.1g／19.7g／1.2g	410Kcal／22.5g／16.7g／1.9g	409Kcal／21.2g／19.6g／1.7g	309Kcal／15.0g／11.9g／1.1g
未満児午前おやつ	おこさませんべい ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（80）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（80）	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	きびごはん	むぎごはん	ふりかけごはん
昼食	**6** とんかつ れんこんサラダ おつきみすましじる かき むぎちゃ	**7** さけのもみじやき おにつけ たまねぎのみそしる ぶどう むぎちゃ	**8** やきさんま ほうれんそうのちくわあえ トマト じゃがいものみそしる バナナ むぎちゃ	**9** ぶたにくのあまからやき はるさめサラダ ねばねばトリオなっとう わかめじる みかん むぎちゃ	**10** ハムエッグ さといものごまみそまぶし こうやどうふのみそしる りんご むぎちゃ	**11** 幼児組はおにぎりとお茶を持って来てください おさかなじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	みたらしだんご ぎゅうにゅう（未100 以200）	ミニあんぱん ぎゅうにゅう（未100 以200）	ふかしいも ぎゅうにゅう（未100 以200）	じゃがいもたこやきふう ぎゅうにゅう（未100 以200）	ココアドーナツ ぎゅうにゅう（100）	クラシカルクラッカー ぎゅうにゅう（未100 以200）
	避難訓練	栄養指導（さくら） 就学時集合健診	食育活動（すみれ） 詩吟のおけいこ（さくら・すみれ）	歯科健診 食育体操（ひ…）	ユネスコ コーラス公演 布団・着替え持ち帰り	布団・着替え持ち帰り
熱/蛋/脂/塩		499Kcal／19.8g／12.8g／1.3g	491Kcal／16.6g／18.2g／1.3g	545Kcal／17.3g／15.3g／1.5g	500Kcal／24.7g／10.6g／1.7g	434Kcal／17.4g／13.1g／1.6g
熱/蛋/脂/塩		411Kcal／21.0g／13.9g／1.6g	408Kcal／16.9g／19.3g／1.7g	621Kcal／19.0g／14.8g／1.9g	417Kcal／24.5g／16.0g／2.2g	307Kcal／15.0g／12.6g／1.3g
未満児午前おやつ	スポーツの日	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	ショア（プレーン）	ぎゅうにゅう（100）
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん	誕生祝会	むぎごはん	ふりかけごはん
昼食	**13**	**14** ぶたにくのバターしょうゆやき ブロッコリーのうめおかかあえ ほうれんそうのみそしる なし むぎちゃ	**15** ぎせいどうふ わかめときゅうりのすのもの もやしのみそしる りんご むぎちゃ	**16** 保護者会役員会 くりぶかし さんまのつみれじる フルーツスティック むぎちゃ	**17** 興味・関心（参観日）大祭 ちゃわんむし こんにゃくとひきにくのふりかけ どさんこじる みかん むぎちゃ	**18** 幼児組はおにぎりとお茶を持って来てください 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		みそおにぎり ぎゅうにゅう（未100 以200）	さつま芋掘り（すみれ さくら たんぽぽ） にぼしクッキー ぎゅうにゅう（未100 以200）	ハロウィンおばけプリン プライムクラッカー	りんごのホットケーキ ぎゅうにゅう（未100 以200）	しおせんべい ぎゅうにゅう（未100 以200）
熱/蛋/脂/塩	487Kcal／18.9g／14.7g／1.0g	491Kcal／18.7g／19.4g／1.1g	493Kcal／20.4g／17.1g／1.4g	502Kcal／18.9g／12.1g／1.5g	491Kcal／21.2g／14.9g／1.3g	457Kcal／17.1g／14.7g／0.8g
熱/蛋/脂/塩	420Kcal／20.1g／15.5g／1.2g	433Kcal／21.2g／25.7g／1.5g	423Kcal／23.6g／20.7g／1.8g	411Kcal／17.5g／11.2g／1.9g	409Kcal／23.2g／18.7g／2.0g	316Kcal／14.6g／14.1g／0.7g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう（100）	バナナ ぎゅうにゅう（100）	おこさませんべい ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	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	むぎごはん	おいもごはん	ごましおごはん
昼食	**20** ゆでぶたのしょうゆドレッシング かぼちゃのいとこに とうにゅうけんちんじる なし むぎちゃ	**21** さんまのしそチーズまき だいこんサラダ こんぶなっとう なめこじる りんご むぎちゃ	**22** あげししゃも だいこんのひきにくいため トマト きのこじる ぶどう むぎちゃ	**23** おからだんごのあんかけ もやしとほうれんそうのおひたし トマト まめまめじる ソフール（いちご） むぎちゃ	**24** さけフライ ひじきいため なまあげのみそしる バナナ むぎちゃ	**25** 幼児組はおにぎりとお茶を持って来てください いしかりなべ バナナ むぎちゃ
午後おやつ	むぎウエハース　キャンディチーズ ぎゅうにゅう（未100 以200）	おやさいせんべい ぎゅうにゅう（未100 以200）	わふうピザ ぎゅうにゅう（未100 以200）	みのりのあきそうすい みかん	カンパン ぎゅうにゅう（未100 以200）	カルテツおさかなサブレ ぎゅうにゅう（未100 以200）
	サッカー教室（すみれ）			詩吟のおけいこ（さくら・すみれ）	就学時集合健診	詩吟発表会～多目的ホール～（さくら・すみれ）
熱/蛋/脂/塩	506Kcal／20.7g／17.2g／0.9g	506Kcal／23.9g／16.5g／1.4g	529Kcal／16.5g／11.9g／3.4g	498Kcal／16.7g／16.5g／1.6g	498Kcal／18.3g／14.8g／1.3g	
熱/蛋/脂/塩	428Kcal／22.0g／18.5g／1.1g	416Kcal／23.1g／17.6g／1.6g	304Kcal／10.6g／9.1g／3.0g	413Kcal／16.8g／17.3g／1.7g	405Kcal／18.6g／16.0g／1.7g	
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう（100）	ぎゅうにゅう（100）	ヤクルト	ぎゅうにゅう（100）	かーさんビスケット 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	ゆうやけごはん	むぎごはん	
昼食	**27** とりにくのレモンソースあえ さんしょくなます かぶのみそしる かき むぎちゃ	**28** カジキのしょうがやき こまつなサラダ やきのり さつまじる りんご むぎちゃ	**29** 幼児組は白ごはん持参です カレー わかめスープ かじついりみかんゼリー むぎちゃ	**30** いかとさつまいものあまからに ほうれんそうのソテー ミニトマト ひじきいりたまごスープ りんご むぎちゃ	**31** ちゅうかふうたまごやき かぼちゃのグラッセ カラフルスープ ハロウィンゼリー むぎちゃ	
午後おやつ	ごまケーキ ぎゅうにゅう（未100 以200）	チーズむしケーキ ぎゅうにゅう（未100 以200）	フルーチェ クラッカー	チーズいりごまかりんとう ぎゅうにゅう（未100 以200）	もちピザ ぎゅうにゅう（未100 以200）	
		合同クッキングお話し会	カレーパーティー（合同クッキング）		多力引き取り	

うんどうかいがんばろうランチ

３日の運動会前日のお昼は、がんばろうランチ！！
給食の先生たちからエールを送りたいと思います！
うさぎりんごのようにピョンピョン跳ねたり走ったり、みんなで力をよいしょっ（あいしょうじる）とあわせてがんばろう～！
くるくる～ハンバーグとリズムに合わせてのびのび踊ろうね☆給食食べてパワーをつけよう☆☆☆

9日の午後おやつは…

先月の献立で紹介した、
「アレルギー対応おやつレシピ」の2品目が登場します。小麦粉の代わりに、じゃが芋が主となるメニューです。
レシピは、おいしんぼだよりに掲載していますのでご覧ください。

カレークッキング

29（水）は、
保育園のおともだち全員で作るカレーパーティーです！
前日は、作り方などのお話を聞きます。
みんなでなかよく、協力して作りましょうね～☆