

2024年10月 松風幼稚園予定献立表

日にち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	火	ご飯 オムレツ 鶏肉と野菜のソテー <small>水餃とえのきのスープ/ひよこゼリー</small>	米 じゃが芋・砂糖 油	卵 スキムミルク 鶏肉	玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・人参 水菜・えのき	376	12.1	5.8	120	0.9	
2	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ <small>アジワン焼とえのきのスープ/カップヨーグルト</small>	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨	豚肉 豆腐・味噌 卵	生姜・にんにく・長ねぎ にら・きゅうり 人参・チンゲン菜	444	16.3	14.3	178	1.4	
3	木	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ 人参しりしり さつま芋と油揚げの味噌汁/チーズ	米 油・小麦粉・砂糖 ごま油・さつま芋	鶏肉 ツナ・油揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 小ねぎ	453	19.8	15.5	189	1.1	
4	金	ご飯 豚肉とがんもの旨煮 三色おぼろし わかめとえのきの味噌汁/りんご缶	米 油・砂糖 麩	がんとごき・豚肉 かつお節・わかめ 味噌	玉ねぎ・小松菜 もやし 人参 りんご缶	380	17.0	7.7	120	1.1	
7	月	煮ご飯 豚肉のすき焼き風煮 切干大根のなめ茸和え <small>じゃが芋とえのきの味噌汁/バナナヨーグルト</small>	米・押麦 砂糖 じゃが芋 砂糖	豚肉 味噌	白菜・人参・白滝 なめ茸・切干大根 きゅうり・玉ねぎ バナナ	356	14.5	4.4	120	1.0	
8	火	ご飯 ミートローフ かぼちゃサラダ もずくと豆腐のすまし汁/パイナップル缶	米 パン粉 チーズ・マヨネーズ	豚肉・鶏肉 豆腐 もずく	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参 豆腐	428	15.5	13.4	106	0.9	
9	水	煮ご飯 洋風カレー肉じゃが 白菜とハムの酢の物 <small>じゃが芋とえのきの味噌汁/ブルーベリーヨーグルト</small>	米・押麦 じゃが芋 油・カレー粉・砂糖 砂糖	鶏肉 ハム・わかめ 味噌	玉ねぎ・人参 白菜・きゅうり ほうれん草	423	14.8	6.5	167	1.3	
10	木	ご飯 筑前煮 コウサザダ にらと豚の味噌汁/チーズ	米 油 砂糖	鶏肉 ハム・卵 味噌	人参・竹の子・ごぼう コーン・キャベツ 玉ねぎ・にら	390	17.2	9.9	189	1.3	
11	金	ご飯 鯛の和風ムニエル ほうれん草ともやしの味噌和え なめこ豆腐の味噌汁/なめこヨーグルト	米 小麦粉・マーガリン 砂糖 砂糖	鯛 海苔・豆腐 味噌	パセリ・ほうれん草 もやし・人参 なめこ みかん缶	365	15.2	7.6	100	0.7	
14	月	 スポーツの日									
15	火	ハヤシライス 切干大根のささみサラダ 小松菜と人参のスープ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルフ 砂糖・油	豚肉 鶏ささみ チーズ	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 マッシュルーム・切干大根・キャベツ 小松菜・人参	383	15.0	10.3	210	2.2	
16	水	ご飯 鶏肉の南部焼き ひじきのきめ煮 鮎と玉ねぎの味噌汁/りんご	米 油・ごま 砂糖・麩	鶏肉 ひじき・さつま揚げ 味噌	人参 玉ねぎ りんご	413	17.3	11.7	101	1.4	
17	木	塩焼きそば 人参サラダ 厚揚げとコーンの味噌汁 黄桃缶	中華麺 ごま油 油・砂糖・ごま	豚肉 厚揚げ・味噌	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ 人参・もやし 人参・黄桃缶	432	14.3	21.2	101	0.9	

★海老名市に所存する『泉橋酒造』の甘酒を使用した『鶏肉の甘酒味噌焼き』です。
 ※献立の「ご飯」に使用しているお米は、国産産です。
 ※材料購入の関係上、多少の変更はご了承ください。
 ※幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお話し下さい。

日にち	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
18	金	ご飯 鶏大根 納豆和え キャベツと玉ねぎの味噌汁/ゼリー	米 油 砂糖	鶏肉 納豆 味噌	大根・小松菜 人参・えのき キャベツ・玉ねぎ	352	14.5	5.1	101	0.8
21	月	ご飯 松風焼き 海菜サラダ <small>鮎揚げと大根のまじりけ/りんごヨーグルト</small>	米 油・パン粉・砂糖・ごま 砂糖・油 砂糖	鶏肉 味噌 わかめ・油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ もやし・人参 大根 りんご缶	429	15.8	12.3	133	0.9
22	火	醤油ラーメン 白菜とささみの豆腐和え さつま芋の甘煮 みかん缶	中華麺 鶏肉 ごま・砂糖・さつま芋 砂糖	豚肉 鶏肉	ほうれん草・コーン 長ねぎ 白菜・人参 みかん缶	335	14.6	4.3	104	1.5
23	水	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツともやしの塩昆布和え 鮎と大根の味噌汁/みかんゼリー	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油	鶏肉 厚揚げ 塩昆布 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 大根	446	15.6	11.9	160	1.0
24	木	煮ご飯 豚肉と玉ねぎの生味噌煮 マカロニツナサラダ 大根とわかめの味噌汁/チーズ	米・押麦 油・砂糖・マカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ・わかめ 味噌 チーズ	玉ねぎ・生姜 きゅうり・人参 大根	404	16.5	10.2	172	1.2
25	金	ご飯 鯛の味噌煮 小松菜ともやしのソテー 鮎と長ねぎのすまし汁/ゼリー	米 砂糖・油 麩	鯛 味噌 ベーコン	生姜・小松菜 もやし 長ねぎ	402	14.8	10.6	99	1.0
28	月	カレーライス コーンスロー 小松菜と人参のスープ かぼちゃパイ	米・押麦 じゃが芋・油・カレールー マヨネーズ・砂糖 砂糖・パイシート	豚肉 チーズ ハム	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン 小松菜・人参・かぼちゃ	449	13.4	14.6	106	1.9
29	火	ご飯 照焼きハンバーグ 小松菜とちくわの揚げたし 厚揚げとしめじの味噌汁/オレオ	米 パン粉・砂糖 片栗粉	豚肉 竹輪 厚揚げ・味噌	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 しめじ オレオ	456	21.0	14.2	141	1.4
30	水	ご飯 チキンカツ チンゲン菜のソテー パンプキンスープ/メープルマフィン	米 小麦粉・パン粉・油 ごま油・パンプキンスープの素 メープル・砂糖・卵黄・メープルシロップ	鶏肉 チンゲン菜	チンゲン菜・もやし 黄パプリカ	534	14.0	20.4	103	1.5
31	木	煮ご飯 大鶏肉の甘酒味噌焼き ピーマン炒め 小松菜と豆腐のすまし汁/チーズ	米・押麦 甘酒・ピーマン ごま油	鶏肉 味噌 豆腐	玉ねぎ・人参 ピーマン 小松菜	411	18.4	13.2	195	1.1

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	412	15.8	11.1	137	1.2

給食室より
 日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気を付けましょう。また爽やかな季節は、お米や果物など美味しいものが豊富に出回ります。よく食べ・よく運動して、心も体もともに充実した秋を過ごしましょう★

10/31(木)
「鶏肉の甘酒味噌焼き」
 泉橋酒造株式会社
 製菓師 栗田 伸彦

今日は身体を温め上手に冬を過ごすために、米麹由来の甘酒を多く含む「鶏肉の甘酒味噌焼き」を作ります。甘酒は腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。今日は、甘酒味噌で鶏肉の下味をつけて焼きました。

よくかんで食べましょう

歯は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされています。しかし、最近はいくら噛んでも噛み砕かれない歯が育ち、「よくかまない子」または「よくかまない子」が増えてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切なの？

- 消化の第一歩**
食べ物をよくかき、消化液を分泌させることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。
- 口内の健康を保つ**
だ液がたまりすぎると、歯垢の蓄積に繋がります。口内を清潔に保ち、むし歯や歯周病を防ぎます。
- 太りすぎの予防**
噛む回数が増えれば、脳が満腹中枢を刺激し、ほどよい量で食欲が自然に減ります。食べ過ぎを防ぐことができます。
- ストレス解消**
よくかむことで脳のストレス反応が抑制され、リラックス効果があります。
- 脳の活動を活性化**
噛むの動作がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。
- 歯質の予防**
口内に侵入した細菌の活動を抑制します。また、よい噛み方で歯肉の健康もアップさせます。

今すぐ透かしを削除する