



きゅうしょくだより



清明保育園 給食室

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは暖かいものや冬野菜のおいしい季節です。給食でも体の温まるメニューを色々取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

◆10月のクッキング◆

ゆき組が焼きそばに挑戦しました。お肉をホットプレートで炒め、手でちぎった野菜を加え焼きそば麺を入れてソースで味付けしました。役割を順番に交代する姿が頼もしく思えました。全て自分達で作り上げた焼きそばは最高に美味しかったようです！



ほし組が豆腐となめこのみそ汁と小松菜のしらす和えを作りました。豆腐を包丁で慎重に切り、各々がみそを出汁で溶いて鍋に入れました。しらす和えはちぎる野菜の大きさを自分たちで考え手早く作業することができました。普段は野菜の苦手な子も自分でつくった和えものを進んで食べていました！



きりん組が鮭のチャンチャン焼きに挑戦しました。ホットプレートに生鮭を置き、キャベツやしめじなどの野菜を上からかぶせ、甘みそをかけて高温で蒸し焼きにします。できあがったチャンチャン焼きはみその良い香りでいっぱいでした。

りす組がブロッコリーとツナのサラダを作りました。蒸しておいたじゃが芋と人参をバターナイフでトントンと上手に切りました。ブロッコリー、ツナ、コーンと一緒にマヨドレで和えて完成です！おいしくできあがりしました！



ひばり組がれんこんサラダを作りました。キャベツや人参は手早くちぎれるようになりしました。生れんこんに興味津々で穴に指を入れて遊びました。できあがったサラダをモリモリ食べる姿が可愛らしかったです。

ひよこ組がさつま芋洗いをしました。たらいの中で全身びしょ濡れになりながら豪快に洗っていました。顔より大きなさつま芋に挑戦する子もいました。さつま芋はおやつのきな粉たつたでいただきました。

玉ねぎの皮むきは3度もがんばりました！



11月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	予定量	385kcal	14.8g	10.9g	185mg	670mg	1.5g	205μgRE	0.23mg	0.27mg	24mg	1.2g	3.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	200μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	予定量	553kcal	21.3g	15.6g	270mg	953mg	2.6g	294μgRE	0.33mg	0.33mg	35mg	1.8g	5.2g

10月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	380mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	16mg	1.5g未満	2.9g
	実施量	402kcal	15.9g	12.4g	180mg	624mg	1.2g	197μgRE	0.22mg	0.27mg	24mg	1.4g	3.1g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	470mg	2.4g	225μgRE	0.32mg	0.36mg	18mg	1.9g未満	4.1g
	実施量	578kcal	22.9g	17.8g	261mg	892mg	2.1g	282μgRE	0.31mg	0.39mg	33mg	2.0g	4.6g