

給食だより

令和2年

10月号

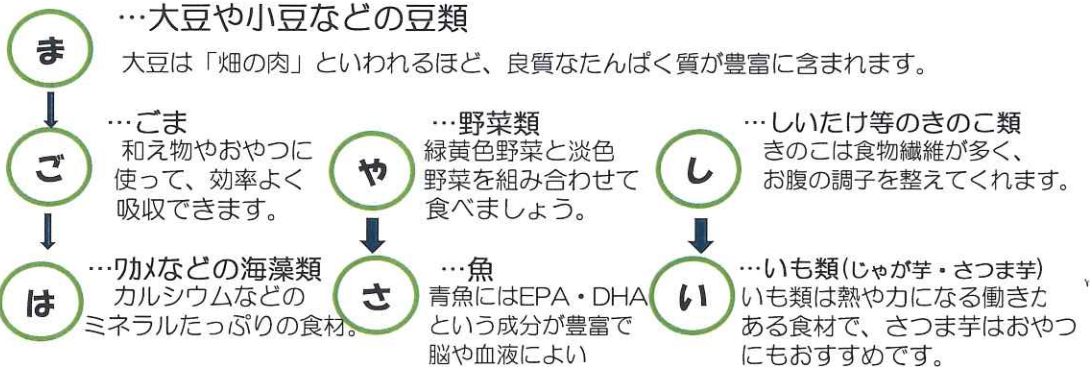
社会福祉法人 雅福社会
松島こども園



朝夕少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節がやってきました。これから空気も乾燥してくるので、風邪やインフルエンザに注意しながら食事をしっかり食べてウイルスに負けないようにしましょう！

給食では、秋の味覚であるきのこ類、小松菜やチンゲン菜といった秋の葉野菜を取り入れています。子ども達は園庭遊びや体育遊びでいっぱい身体を動かし、よく食べ、お代わりもします。これからも子どもたちの健やかな成長を見守りながら調理していきたいと思います。

毎月19日は
「食育の日」です★



◎10月17日は沖縄そばの日



沖縄の郷土料理として、今では全国的にも認知度が高まっている「沖縄そば」ですが、昔、そば粉を使っていないそばは「そば」とは言えない！と公正取引委員会からクレームがあり、「沖縄そば」という名称が使用できなくなる危機がありました。沖縄そばの原料は小麦粉100%なのです。その危機を回避するべく、沖縄県生麺協同組合は説得を続け、その結果、昭和53年10月17日に「沖縄そば」としての名称の使用許可があり、今の「沖縄そば」があるのです。

17日は土曜日なので前日の16日に「ソーキそば」を提供予定です。
みなさん楽しみにしてください☆



『楽しく食べる』コツとは…

「楽しく食べる」ということは、味の記憶をつくることにつながります。

【－マイナスの記憶】

- ・無理やり食べさせられた
- ・怒られた、寂しかった
- ・魚の骨が刺さった、やけどした
- ・おなかが痛くなった

【＋プラスの記憶】

- ・みんながにこにこしていた
- ・大勢で一緒に食べた
- ・おしゃべりして仲よく食べた
- ・うれしい言葉をかけてもらった

Happy Halloween



☆10月はハロウィンです。

給食では、29日カボチャを使った「ハロウィンクッキー」を提供予定です！

カボチャは、抗発ガン作用や免疫アップ効果が期待できます。髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。



10 月予定幼児食献立表

令和 2年度

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	木	麦ごはん 生姜焼き 野菜サラダ アーサのすまし汁 果物	お月見ポーロ 牛乳	豚コース 絹ごし豆腐 牛乳 アーサ きな粉 卵	白米 小麦粉 バター 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ キャベツ 人参 赤ピーマン 黄ピーマン キュウリ ネギ 果物	
2	金	あわごはん 鮭の塩焼き 果物 切干大根イリチー わかめのみそ汁	メープルスコーン 牛乳	鮭 わかめ 牛乳 チキアキ	白米 あわ 片栗粉 油 砂糖 バター メープル コニャク	ネギ 切干大根 インゲン 玉ねぎ 人参 果物	
3	土	鶏井 春雨スープ 果物	せんべい◎ミニゼリー 牛乳	鶏モモ肉 牛乳	白米 かたくり粉 春雨 油 せんべい ミニゼリー	人参 玉ねぎ ニラ 果物 エキピーマン	
5	月	きのごカレーライス 彩りサラダ わかめスープ 果物	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	鶏肉 ウィナー 卵 大豆 牛乳 わかめ	白米 じゃが芋 コーン バター 油 ホットケーキ 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 ネギ 果物 ピーマン シメジ シタケ キュウリ キャベツ	
6	火	あわごはん 魚の甘酢あんかけ 南瓜のサラダ なめこのみそ汁 果物	オートミールクッキー 牛乳	赤魚 卵 チーズ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 麦 マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉 バター オートミール	人参 玉ねぎ ビーマン 南瓜 なめこ ネギ 果物	
7	水	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 小松菜のスープ 果物	芋もちお焼き 牛乳	豚肉 カニカマ 牛乳	白米 コーン 油 春雨 さつま芋 砂糖	人参 玉ねぎ 干しシイタケ 果物 小松菜 キャベツ インゲン キュウリ	
8	木	あわごはん きびなごのから揚げ ブロッコリーチーズ焼き 沢煮椀 果物	くずもち 牛乳	きびなご 豚肉 きな粉 チーズ 牛乳	白米 あわ 芋くず マヨネーズ 油 黒糖 砂糖	人参 大根 長ネギ 果物 ゴボウ ブロッコリー	
9	金	ミートスパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ 果物	青菜おにぎり お茶	合挽肉 牛乳	スパゲティ オリーブオイル 白米 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 果物 ブロッコリー 小松菜 からし菜 トマト	
10	土	中華あんかけ丼 豚汁 果物	ビスコ チーズ 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	白米 こんにやく ごま油 ビスコ	玉ねぎ 人参 チンゲンサイ ネギ もやし 大根 果物	
12	月	あわごはん 鯖の照り焼き ツナサラダ じゃが芋のみそ汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ツナ 牛乳 卵 鯖 わかめ	白米 砂糖 じゃが芋 あわ チョコ オリーブ油 ホットケーキミックス	キャベツ キュウリ 玉ねぎ レーズン 果物	
13	火	ごはん 豚肉とピーマンのオスターソース炒め インゲンゴマ和え 大根のみそ汁 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	白米 バター 小麦粉 砂糖 油 ホットケーキミックス コーンゴマ油	大根 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン しめじ ネギ インゲン 人参 果物	
14	水	 お 弁 当 会 					
15	木	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 果物 ポテトサラダ しめじのみそ汁	アップルケーキ 牛乳	合挽 木綿豆腐 卵 牛乳 チーズ	白米 押し麦 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ キュウリ 果物 ひじき しめじ ネギ 人参	
16	金	【沖縄そばの日献立】ソーキそば わかめのと和え物 果物	ふりかけおにぎり お茶	ソーキ わかめ ちくわ カマボコ ツナ 牛乳	沖縄そば 白米	きゅうり ネギ 果物	
17	土	ごはん 麻婆ナス 果物 白菜のスープ	クラッカー ミニゼリー 牛乳	豚ミンチ 牛乳	白米 砂糖 クラッカー ミニゼリー	人参 玉ねぎ ビーマン ニラ 果物 なす 黄ピーマン 白菜 長ネギ	
19	月	【かみ献立】八穀米ごはん シンヤモフライ ひじき炒め チンゲン菜のみそ汁 果物	スイートポテト 牛乳	シンヤモ ひじき 枝豆 豚肉 牛乳	白米 穀米 コニャク さつま芋 小麦粉 バター 砂糖 ゴマ	人参 チンゲンサイ シイタケ 果物	
20	火	チキンと南瓜のカレーライス キュウリのジャコサラダ ほうれん草のすまし汁 果物	ロッククッキー 牛乳	鶏肉 しらす 牛乳	白米 コーン フレーク バター 油 小麦粉 砂糖 レーズン	人参 玉ねぎ 南瓜 大根 果物 キュウリ ほうれん草 エキ インゲン	
21	水	わかめごはん 魚の西京焼き 果物 切り干し大根 鶏汁	アガラサー 牛乳	赤魚 鶏肉 わかめ チキ揚げ 牛乳	白米 こんにやく 強力粉 じゃが芋 油 砂糖 黒糖粉	人参 小松菜 長ネギ インゲン 切干大根 果物	
22	木	ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 タマネーチャンプルー とろろ昆布のすまし汁	梅おかかおにぎり 牛乳	豚肉 ツナ とろろ昆布 牛乳 竹輪 うめおかか	白米 油	キャベツ 人参 ニラ 玉ねぎ カイワレ 果物	
23	金	【お誕生日給食】鮭フライの外タルソースがけ 果物 わかめとキュウリのと和え物 ミネストローネ	パースデーケーキ 牛乳	鮭 卵 わかめ ちくわ 牛乳	白米 押し麦 パン粉 油 小麦粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ バセリ 胡瓜 人参 セロリ トマト 果物	
24	土	豚肉野菜丼 小松菜のみそ汁 果物	麦ふあ〜 チーズ 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳 チーズ	白米 油 砂糖 麦ふあ〜	人参 玉ねぎ ビーマン 小松菜 ネギ 果物	
26	月	あわごはん 鮭のみぞれ煮 果物 チンゲン菜ときのご炒め 豆腐のみそ汁	さつま芋ケーキ 牛乳	鮭 豚肉 卵 絹ごし豆腐 牛乳	白米 あわ ゴマ油 小麦粉 油 さつま芋 バター ホットケーキミックス	チンゲン菜 しめじ ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 果物	
27	火	三枚肉そば チキナー炒め 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	豚ばら肉 カマボコ 木綿豆腐 ツナ 牛乳	沖縄そば 砂糖 白米	ネギ 果物 からし菜 人参	
28	水	ごはん 赤魚のカレームニエル 果物 大根のそぼろ煮 なめこ汁	小倉あんホットケーキ 牛乳	赤魚 鶏ミンチ 牛乳 わかめ 小倉あん	白米 小麦粉 バター ホットケーキミックス 砂糖	人参 大根 果物 インゲン なめこ 小松菜	
29	木	ごはん 鮭のマヨ焼き 果物 筑前煮 ニラともやしのみそ汁	ゴマクッキー 牛乳	鮭 鶏肉 牛乳	白米 コニャク マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター	人参 大根 ゴボウ インゲン 果物 干しシイタケ ネギ ニラ もやし	
30	金	麦ごはん 照り焼きチキン 果物 ヤングコーンのソテー キャベツのみそ汁	ハロウィンクッキー 牛乳	鶏肉 ウィナー 牛乳 油揚げ	白米 押し麦 ヤングコーン 砂糖 小麦粉 油	人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜 ブロッコリー 赤ピーマン 果物	
31	土	 第 3 回 運 動 会 					

※食材の都合により献立を変更する事があります。

