



野菜を食べて健康生活

野菜の平均摂取量は、すべての年齢で目標量に達していません。野菜には便通を整えたり、血糖の上昇を穏やかにする働きがあります。工夫して野菜を沢山食べましょう。

『茹でる・蒸す・炒める』

野菜を加熱するとかさがギュッと減るので沢山の量を食べやすくなります。

『加工された野菜の利用』

お手頃な価格で下処理の手間がかからないカット野菜や冷凍野菜を上手に取り入れましょう。

『惣菜やサラダをプラス1品』

野菜が不足しがちな単品メニューや

具沢山 宮崎の郷土料理「ざぶ汁」

材料) 4人

人参	1/3本	じゃがいも	中1個
南瓜	80g	厚揚げ	80g
大根	80g	白ねぎ	適量
ごぼう	60g	砂糖	6g
あげみ	1枚	醤油	大さじ2
干し椎茸	2枚	いりこ昆布出汁	460ml
かまぼこ	20g		



- ① いりこ昆布で濃いめの出汁を取る。干し椎茸は水で戻し薄切り。
- ② カットした人参、じゃがいも、ごぼう、大根、干し椎茸をサラダ油で炒め、出汁を加えて煮込み、かまぼこ、あげみ、厚揚げ、南瓜をさらに加えて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら砂糖と醤油で味をととのえる。最後に小口切りにした白ねぎを散らして出来上がり。

※お家にある食材で栄養満点の「ざぶ汁」を作ってみましょう。



世界の朝ご飯

外食文化が根付いている台湾では、食事はほとんど外で済ませます。

朝からお店で食べたり、テイクアウトをします。淡泊な味付けや甘い味付けの料理が多く、塩分控えめなことが特徴です。

「シェンドウジャン」はお酢や醤油の入った豆乳スープで揚げパンや干しエビなどが入っていて台湾の代表的なメニューの一つです。「ファントワン」は台湾式のおにぎりで、お米はもち米を使い、揚げパンやたくあん、チーズなど様々な具材の入った種類が売られています。



10月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	水	肉じゃが、酢の物、みそ汁、果実	豆乳プリン	お茶 かえり	ご飯
英語教室(3.4.5歳児)	2	木	タンドリーチキン、野菜サラダ、清し汁、果実	ミルク チーズクッキー	牛乳 せんべい	ご飯
	3	金	魚の磯辺揚げ、胡麻和え、ぎょうざ風スープ、果実	牛乳 たこ焼き風	牛乳 ビスコ	ご飯
	4	土	マーボー丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳 パン	牛乳 ブリッツ	ご飯
	5	日				
太陽スポーツ教室(3.4.5歳児)	6	月	秋のクリームシチュー、鶏肉のくわ焼き、チンゲン菜のサラダ、果実	お茶 ごぼうの唐揚げ	牛乳 ちりめん	パン
保育参観(3.4.5歳児)	7	火	飛竜頭、ゆかり和え、ざぶ汁、果実	ミルク カルシウムラスク	牛乳 カステラ	ご飯
保育参観(3.4.5歳児)	8	水	ひじき炒め、ポテトサラダ、清し汁、果実	牛乳 おからと人参のケーキ	お茶 ポーロ	ご飯
英語教室(3.4.5歳児)	9	木	チキン南蛮、ドレッシングサラダ、みそ汁、果実	ココアプリン	豆乳 クラッカー	ご飯
保育参観(3.4.5歳児)	10	金	魚の香草焼き、ブロッコリーのおかか和え、きのこ汁、煮豆、果実	ミルク ポテト餅	牛乳 果実	ご飯
	11	土	スパゲティーミートソース、三色野菜和え、果実	牛乳 パン	牛乳 あられ	パスタ
	12	日				
	13	月				
災害訓練週間	14	火	さんまの塩焼き、ナムル、みそ汁、果実	お茶 きなこおはぎ	お茶 かえり	ご飯
運動会園内リハーサル(全園児)	15	水	つくねバーグ、和え物、しらすスープ、果実	ミルク ホットケーキ	牛乳 コーンフレーク	ご飯
	16	木	ホイコーロー、ごぼうサラダ、かき玉汁、果実	牛乳 カレー肉まん	牛乳 胡瓜スティック	ご飯
クッキング(3.4.5歳児)	17	金	チキンカレー、ドレッシングサラダ、果実	二色ゼリー	牛乳 サブレ	ご飯
	18	土	チャンポン、大豆の甘煮、果実	牛乳 パン	牛乳 スティックパン	中華麺
	19	日				
運動会waiwaiアリーナリハーサル(2.3.4.5歳児)	20	月	筑前煮、ほうれん草の磯和え、呉汁、果実	お茶 牛乳もち	牛乳 ビスコ	ご飯
リトミック教室(1.2歳児)	21	火	魚のアングレース、小松菜とパプリカの和え物、けんちん汁、果実	ヨーグルト クッキー	豆乳 チーズ	ご飯
	22	水	豚肉の竜田揚げ、拌三絲、みそ汁、果実	ミルク 焼き芋	牛乳 果実	ご飯
	23	木	鶏肉のマーレード焼き、白和え、もずくスープ、果実	牛乳 ボンデケーショ	野菜ジュース	ご飯
消防署見学(5歳児) 弁当日	24	金	※お弁当の準備をお願いします	ミルク フルーツサンド	牛乳 ちりめん	ご飯
	25	土	親子丼、和え物、果実	牛乳 パン	牛乳 ウエハース	ご飯
	26	日				
	27	月	野菜たっぷりキッシュ、酢の物、オニオンスープ、果実	牛乳 米粉と豆乳の蒸しパン	牛乳 クラッカー	パン
	28	火	魚のかば焼き、ひじきサラダ、豚汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳 ポーロ	ご飯
発達支援部会	29	水	五目豆、春雨サラダ、みそ汁、果実	お茶 おにぎり	牛乳 Caせんべい	ご飯
	30	木	魚のハンバーグ、カラフルサラダ、白菜とベーコンのスープ、果実	お茶 カルシウムおにぎり	お茶 かえり	ご飯
ハロウィン&お楽しみ会	31	金	秋色ご飯、チキンカツ、かぼちゃサラダ、3びきのくまスープ、果実	牛乳 ケーキ	野菜ジュース	ご飯

0,1,2歳児

3,4,5歳児(主食除く)

*給食・おやつ1日平均：エネルギー509.1cal

*給食・おやつ1日平均：エネルギー408.3cal

タンパク質19.2g 脂質15.2g 食塩1.5g

タンパク質18.2g 脂質14.5g 食塩1.7g

