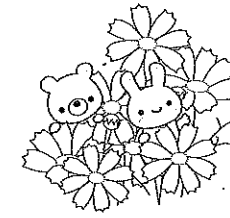


10月 給食予定献立表

聖フランシスコ保育園



給食だより

2024年10月 聖フランシスコ保育園

日	曜	未満児のみ	主食	副食	午後のおやつ
		午前おやつ			
1	火	さつまいも	ごはん	麻婆春雨 中華和え わかめスープ	牛乳 ラスク
2	水	バナナ	ごはん	ちくわの肉味噌煮 磯辺和え 豚汁	麦茶 塩おさつ
3	木	きゅうり		ナポリタン もやしのごま和え 五目汁	麦茶 ごまだれのうす焼き
4	金	オレンジ	ごはん	焼き豆腐の味噌炒め ナムル お麩のスープ	牛乳 チーズ焼き菓子
5	土	チーズ	ごはん	野菜炒め煮 オレンジ 野菜スープ	牛乳 おせんべい
7	月	チーズ	ごはん	ローストチキン 切干大根のサラダ 春雨スープ	麦茶 ゆかりおにぎり
8	火	オレンジ	ごはん	秋野菜カレー 春雨サラダ ポコトチーズ	牛乳 ジャムサンドパン
9	水	さつまいも	ごはん	〈食育の日〉 かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 油あげのすまし汁	麦茶 フルーツ和え
10	木	バナナ	わかめ ごはん	〈ぼら組 お楽しみ献立〉 鶏の唐揚げ かみかみサラダ ラーメンスープ	麦茶 マシュマロおこし
11	金	オレンジ	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 なめこ汁	麦茶 塩昆布おにぎり
12	土	バナナ	ごはん	ツナじゃが ポコトチーズ 野菜スープ	牛乳 ビスケット
15	火	オレンジ	ごはん	肉豆腐の炒め煮 野菜のおひたし コンソメスープ	牛乳 ふかし芋
16	水	バナナ	ごはん	〈幼児組 遠足〉 じゃがいものそぼろ煮 きゅうり味噌 豆腐のスープ	〈未満児〉うす焼き 〈幼児〉おせんべい
17	木	チーズ	ごはん	麻婆春雨 中華和え わかめスープ	牛乳 ラスク
18	金	きゅうり	ごはん	ちくわの肉味噌煮 磯辺和え 豚汁	麦茶 塩おさつ
19	土	チーズ	ごはん	野菜炒め煮 オレンジ 野菜スープ	牛乳 おせんべい
21	月	さつまいも		ナポリタン ごま和え 五目汁	麦茶 ごまだれのうす焼き
22	火	きゅうり	おかかご飯	レバーの味噌ケチャップ和え ゆかり和え 根菜汁	牛乳 カップ焼き菓子
23	水	バナナ	ごはん	焼き豆腐の味噌炒め ナムル お麩のスープ	牛乳 チーズ焼き菓子
24	木	チーズ	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 油あげのすまし汁	麦茶 フルーツ和え
25	金	オレンジ	パン	ローストチキン 切干大根のサラダ 春雨スープ	麦茶 ゆかりおにぎり
26	土	バナナ	ごはん	ツナじゃが ポコトチーズ 野菜スープ	牛乳 ビスケット
28	月	オレンジ	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 なめこ汁	麦茶 塩昆布おにぎり
29	火	チーズ	ごはん	肉豆腐の炒め煮 野菜のおひたし コンソメスープ	牛乳 ふかし芋
30	水	バナナ	ごはん	〈お誕生日会〉 タンダーチキン コールスローサラダ かきたま汁	麦茶 ココアチーズ焼き菓子
31	木	さつまいも	ごはん	ちくわのゆかり揚げ ツナサラダ 厚揚げのスープ	麦茶 フルーツヨーグルト

「カルシウム」なぜ大切？

「カルシウムを積極的にとりましょう」と言われますが、なぜカルシウムをとる必要があるのでしょうか。骨を丈夫にするためにとるというイメージがあるかと思いますが、実は“体内に貯めておく”目的もあります。

《カルシウムの役割》

体内のカルシウムの99%は骨の中に蓄えられていて、残りの1%は血液や筋肉に存在します。この1%が血液の凝固を促して出血を予防したり、心臓の収縮に働きかけるなどの役割を担っています。さまざまな要因によって血液中のカルシウム濃度が下がりそうになると、骨に蓄えられているカルシウムを血液中に溶かして補給します。そのため、カルシウムが十分に蓄えられていないと不足して身体に悪影響が及びます。カルシウムは生きていくために欠かせない栄養素なのです。

《カルシウムを十分に蓄えるためには？》

カルシウムを食事からとろう(摂取)

カルシウムを豊富に含む食材

- ・牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズ等)
- ・骨ごと食べられる小魚(煮干し、ししゃも等)
- ・大豆や大豆製品(豆腐、高野豆腐等)
- ・野菜類(小松菜、ほうれん草等)
- ・海藻類(ひじき)

日光浴でカルシウムの吸収力を高めよう(吸収)

日光浴をすることで、食事でもったカルシウムの吸収力を高める「ビタミンD」を増やすことができます。朝起きたらカーテンを開けたり、天気の良い日は外へ出ることを心がけてみましょう

カルシウムは体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。一度にたくさん摂取しても吸収できる量には限りがあるので、一度にまとめてとるのではなく毎日コツコツとるのがおすすめです。

【レシピ紹介】ココアチーズ焼き菓子(14cmカップ4個分)

☆冷蔵庫で冷やして食べても美味しいです☆

材料	分量	作り方
クリームチーズ	160g	① クリームチーズは常温に戻しておきます。オーブンは160~170℃に予熱しておきます。 ② 小麦粉・ベーキングパウダー・ココアはふるってボウルに入れておきます。 ③ クリームチーズをボウルに入れ、砂糖・卵・生クリームを入れ攪拌します。 ④ ③に②を入れて混ぜたら型に流します。 ⑤ 160℃ 15分ほど(様子見ながら)焼いて竹串をさして火が通ったら出来上がり。
生クリーム	160g	
卵	中1個	
砂糖	70g	
小麦粉	70g	
ベーキングパウダー	8g	
ココア	20g	

		熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
3歳未満児	10月分	509	20.9	14.1	211	1.5
	給与目標	510	21.0	14.0	210	1.5
3歳以上児	10月分	560	22.6	15.0	246	1.5
	給与目標	560	23.0	14.5	250	1.5