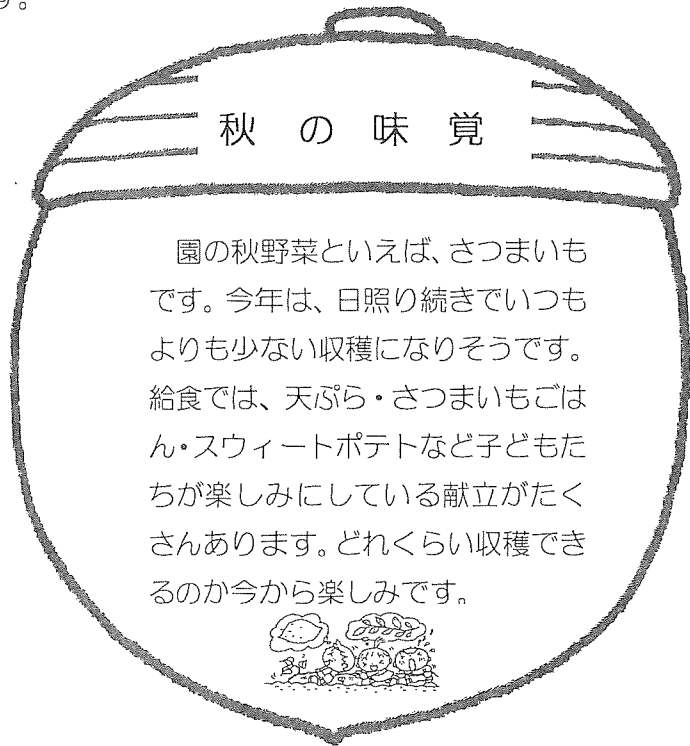




# もいのキッチンだよ

2024.10

実りの秋、味覚の秋がやってきました。給食室の前で足を止め「美味しそうなおいだね♪」「今日のお給食は何ですか？」と背伸びしながら覗く子どもたち。「おいしいものをたくさん作るからね!」と、やる気スイッチが入ります。旬の食材を使い秋の味覚を楽しんでいきたいと思ひます。



園の秋野菜といえば、さつまいもです。今年は、日照り続きでいつもよりも少ない収穫になりそうです。給食では、天ぷら・さつまいもごはん・スイートポテトなど子どもたちが楽しみにしている献立がたくさんあります。どれくらい収穫できるのか今から楽しみです。



## 運動会のあとは。。



コロナ渦のため、4年間中止していたカレーパーティーを開催します!たくさん動いた後はお腹がペコペコな子ども達です。みんなで持ち寄った食材や園のかぼちゃで600人分のカレーを作る予定です。練習から本番まで頑張ってきた最後は、保護者の方とともにこども園特製カレーを食べて楽しんで頂きたいと思ひます。たくさん食べて欲しいのでおかわりも自由です♪

※食材の持ち寄りにご協力ありがとうございます。



## ☆野菜たっぷりさつまあげ☆

手作りさつまあげのレシピです。外はカリッと中はふわっとした食感が人気の1品です。

- ・白身魚すり身 250g
- ・人参 1/3個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ごぼう 1/4本
- ・揚げ油
- ・醤油 10g
- ・砂糖 6g
- ・片栗粉 20g

作り方

- ① 人参は千切り。ごぼうは千切りにし酢水につける。玉ねぎは角切り(小さめに)切る。
- ② 刻んだ①の野菜とすり身を混ぜて調味料と片栗粉も加え混ぜる。
- ③ 均一に混ぜたら揚げ油にスプーンで種を落とし入れ、きつね色に揚げる。

※15個程度の量になります。

## 乳幼児の誤嚥に気を付けましょう

子どもは喉も細く、噛む力・飲み込む力、吐き出す力もまだまだ弱いです。園では、個々の食事の仕方や、飲み込む様子、口に入れる量などに配慮して食事を進めています。

- ・食べる事に集中させる
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べる
- ・あおむけに寝た状態や遊びながら食べない
- ・口の中に食べ物があるときはしゃべらない

また、唾液を吸収して飲み込みづらいもの、硬くて噛み切れないものなどを与える場合も注意し、家庭でも事故のないよう気をつけましょう。

# 献立表

2024/10月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	麦茶,アスパラガス	親子丼,三色サラダ,白和え	ミルク,蒸しケーキ
02	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,回鍋肉,ゴーヤサラダ	ミルク,コンフレーク
03	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のごまみそ焼,青菜の卵和え,もやしとわかめのナムル	ミルク,シュガーパン
04	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,小松菜のおかか和え,オムレツ	おせんべい
07	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,ハンバーグ,切干大根の旨煮,キャベツの甘酢炒め	ミルク,ココアケーキ
08	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏のレモン揚げ,コーンの中華和え,小松菜のお浸し	ミルク,ポテトフライ
09	水	麦茶,たべっこどうぶつ	肉味噌うどん,もやしの彩り和え,カラフルひじきのサラダ	ミルク,ジャムパン
10	木	麦茶,ビスケット	御飯,おからのつくね煮,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,ブロッコリーのお浸し	ミルク,クッキー
11	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,関東煮,マカロニサラダ,ちくわのぬた	コンフレークヨーグルト
15	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,ブロッコリーのごま和え,厚焼き玉子	ミルク,マカロニきな粉
16	水	麦茶,たべっこどうぶつ	にんじん御飯,ホキノ立揚げ,春雨と炒り卵のサラダ	ミルク,バナナケーキ
17	木	麦茶,ビスケット	焼きそば,ちくわ煮,もやしのナムル	ミルク,シュガーパン
18	金	麦茶,とんがりコーン	中華どんぶり,ウインナーソーテー,きのこのサラダ	ミルク,蒸しパン
21	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,松風焼き・豆腐いり,ブロッコリーのおかか和え,もやしの彩り和え	ミルク,お焼き
22	火	麦茶,アスパラガス	三色どんぶり,ひじきの五目煮,小松菜とささみのごま和え	ミルク,ジャムパン
23	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,キャベツときゅうりのツナサラダ,大根のあちやら漬	ミルク,レモンケーキ
24	木	ビスケット	おにぎり弁当	おせんべい
25	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばのみそ煮,もやしのナムル,ピーマンとベーコンの炒め物	ミルク,ふかしもち
28	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	ミートソーススパゲッティー,千種焼き,キャベツの磯和え	ミルク,小倉カステラ
29	火	麦茶,アスパラガス	さつま芋のご飯,鶏かつ,サラダ	ミルク,マドレーヌ
30	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーパーティー(東伊豆飲食店組合)	おせんべい
31	木	麦茶,ビスケット	御飯,あじフライ,千切りキャベツ,切干大根のサラダ	ミルク,かぼちゃのケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	493	20.3	14.5	188	2.1	171	0.26	0.38	22	3.9	1.7
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	86	88	91	72	84	81	84	106	100	108	106
3才未満児	433	17.1	13	179	1.6	129	0.21	0.32	16	3.4	1.3
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	93	92	101	84	70	68	84	114	80	103	87