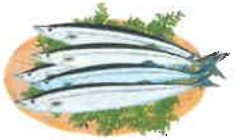


お弁当の日

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
24	金		バナナ お茶 揚げパン	きな粉	ロールパン・砂糖・サラダ油	バナナ
25	土	豚丼 すまし汁(豆腐・かまぼこ)	牛乳 プチドーナツ グレープジュース お菓子	普通牛乳・ぶたもも・鶏卵・粉 木綿豆腐・蒸しかまぼこ	ドーナツ(市販用)・サラダ 油・砂糖・強化米・小麦粉あられ	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・蒸 ねぎ・ぶどうジュース
27	月	ご飯 イタリアンスープ 切り干し大根のさっぱりサラダ ぶどう	牛乳 カルシウムせんべい スキムミルク(全乳) ジャムサンドクラッカー	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵・粉 チーズ・ツナ缶詰・脱脂粉乳	塩せんべい・強化米・パン粉・い りごま・砂糖・スナッククラッカ ー	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰クリー ム・パセリ・切干しだいこん・きゅう り・だいずもやし・ぶどう
28	火	おにぎり 鮭のりマヨ焼き きゅうりのごま和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草・わかめ) オレンジ	りんご スキムミルク(全乳) ポリンキー	べにざけ・みそ・木綿豆腐・煮 干し(いりこ)・脱脂粉乳	強化米・薄力粉・マヨネーズ・砂 糖・いりごま・コーンスナック	りんご・味付けのり・あおのり・きゅう り・蒸ねぎ・生わかめ・ほうれんそう・ オレンジ
29	水	ご飯 厚揚げとひじきの煮物 酢の物(大根・しらす・人参・胡瓜)	牛乳 ふんわりコーン オレンジジュース	普通牛乳・若鶏もも・生揚げ・ 大豆水煮缶詰・しらす干し・ゼ ラチン・生クリーム	コーンスナック・強化米・こん にゃく・砂糖・サラダ油・いりご ま	ひじき・にんじん・ごぼう(ささごぼ う)・さやいんげん・きゅうり・だい こん・オレンジジュース
30	木	ご飯 切り昆布の炒め煮 味噌汁(油揚げ・小松菜) バナナ	フルーチェ 牛乳 チーズ蒸しパン	フルーチェ・普通牛乳・ぶたか たロース・乾いんげんまめ・大 豆水煮缶詰・油揚げ・みそ・煮 干し(いりこ)・プロセスチー ーズ・鶏卵	強化米・サラダ油・じゃがいも・ 砂糖・蒸しパンミックス・無塩パ ター	みついしこんぶ・にんじん・ごぼう(さ さごぼう)・こまつな・ぶなしめじ・蒸 ねぎ・バナナ
31	金	ハロウィンカレー ポパイサラダ	牛乳 プチマドレーヌ 牛乳 ハロウィンお菓子	普通牛乳・ぶたひき肉・ロース ハム	マドレーヌ・強化米・サラダ油・ マヨネーズ・ミルクチョコレー ト・甘辛せんべい・ビスケット	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・焼きの り・ほうれんそう



ぐんぐん・のびのび



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	529	19.5	18.1	293	2.1	181	0.25	0.42	20	4.9	1.6
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		31 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



きらきら



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	575	21.9	18.6	307	2.5	186	0.29	0.44	23	5.9	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

9月19日の
「絵本・おはなし給食Day」
のメニューはこちらでした。



3時のおやつは「ドーナツ」でしたが、園
では「米粉の焼きドーナツ」にしました。
米粉と豆腐で作っているのので、とてもヘル
シーで可愛い焼き型で焼いたので
子どもたちにも人気でした。



米粉と豆腐で少しモチっとした
食感で、揚げずに焼いてある
のでヘルシーなドーナツです。

米粉の焼きドーナツ

園では、クマやネコ・ディズニーキャラクターのシリコン型で
焼いたので、子どもたちは好きな型のものを選んで喜んで
食べていましたよ♡

★材料★

米粉	200g
ベーキングパウダー	8g
絹ごし豆腐	300g
砂糖	60g
バター	50g
牛乳	120cc

♣作り方♣

- ① バターを室温で柔らかくしておく
- ② 絹ごし豆腐を手で崩してザルで水気をきる
- ③ 柔らかくなったバターに砂糖を入れ混ぜる
- ④ 水気をきった豆腐を③に入れ混ぜ合わせ、牛乳を入れさらに混ぜる
- ⑤ ④に米粉とベーキングパウダーを合わせて振るい入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑥ ⑤の生地をお持ちの型に入れ、200℃に予熱したオーブンで 15 分程焼く

米粉の特徴

米粉と小麦粉のカロリーの違いはほとんどありませんが、調理法によって米粉を使用した方がヘルシーになります。米粉がなぜヘルシーなのかポイントは米粉は油の吸収率が低いので、唐揚げや天ぷらなどに米粉を使用すると小麦粉に比べてカロリーオフになります。また、お米は小麦粉に比べてゆっくり消化されることや米粉パンはモチモチしていて噛む回数が多くなるので、満腹感を得やすく腹持ちがいいとされています。