

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1 15 29	2 16	10 24	4 18	19	6 20
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	鶏マーマレード焼 人参サラダ ごぼうの甘辛煮 豆腐のみそ汁	魚の蒲焼き 大根の酢の物 かぼちゃ煮物 もやしのみそ汁	コロッケ ブロッコリー和え 柿なます きのこのみそ汁	豚かつ ゆで野菜 かぼちゃごま和え 大根のみそ汁	魚の西京焼き 千切り大根含煮 キャベツ酢の物 麩のすまし汁	中華丼 油揚げのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 すいとん汁 小あじ	麦茶 牛乳 人参いりこもち	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 さつま芋スティック	麦茶 おにぎり
日	8 22	9 30	17	11 25	12 26	13 27
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	うま煮 ごぼうサラダ ※カリカリ田作り 青さのみそ汁	魚の照り焼き 甘辛れんこん 大根の香味和え 玉ねぎのみそ汁	がね ひじきの煮物 白和え もずくのみそ汁	揚げ出し豆腐 人参しりしり もやしの和え物 里芋のみそ汁	魚の塩焼き ひじきサラダ 味噌じゃが しめじのみそ汁	五目混ぜごはん 豆腐のみそ汁
午後食	麦茶 クリーム和え	麦茶 おにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 ぜんざい 果物	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 ふんわりドーナツ	果物 チーズ

- ・献立は変更する場合があります。 **・5日は遠足(手作り弁当)です。**
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去) ※未満児はひじきの佃煮になります。
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ※15日は5歳児(すみれ組)は観劇に行きます。弁当は園で作ります。空弁当を13日に持たせてください。

社協3園の食物アレルギー対応

当園には現在、数名の牛乳や卵のアレルギー疾患の子どもさんがいます。個々のアレルギーに対応するため、厚労省のガイドラインに従い、下記のように対策をとっています。

①食物アレルギーを罹患している子どものアレルギーの食品の**完全除去を行って提供**しています。これを除去食といいます。

②医師の指示でアレルギーになっている食物に慣らしていく治療は、家庭で行うことになっています。

③誤食を防ぐために3歳未満児(ばら、たんぽぽ、さくら)は1対1で先に食事を取ります。(汁などがつかないようにするため)
また、以上児はトレーの色を変え名前を付けて示しています。

④代替食で対応しています。例として卵を使う場合山芋や片栗粉を代用しています。

⑤卵などのたんぱく質の代用は豆腐や魚などで補います。

★和食中心の当園の献立は市販品(菓子や練り製品、カレールーなど)を使わないので、除去対応に合った献立だと言えます。個人に合わせていきますので、遠慮なくご相談ください。

【魚の利休揚げ】10月の人気レシピ

<材料> 5人分

- ・旬の魚 5枚(1枚=約50g)
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・片栗粉 15g
- ・ごま 10g
- ・揚げ油 適量
- ・付け合わせの野菜 サラダ菜やトマトなど

<作り方>

- ①濃口醤油、みりんを合わせた調味料に30分ほど漬け込む。
- ②片栗粉、ごまを合わせた衣を作る。
- ③170~180度くらいの温度でカリッとなるまで揚げる。
※ごまは白ごま、黒ごまどちらでもよいです。

※ごまの成分は約半分は脂質です。ごまの脂質はリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸でできています。不飽和脂肪酸には免疫力アップやコレステロールを下げ血液をサラサラにする働きがあります。また、良質たんぱく質や、カルシウム、ビタミン、鉄などたくさん栄養を含みます。

※わび茶の大成「干利休」が、ゴマを使った料理を好んだという言い伝えからこの名前がついたそうです。