

# 10月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食		1 ・鶏真薯 ・若布サラダ ・しめじのみそ汁 ・りんご	2 ・ポテトオムレツ ・干草和え ・コーンスープ ・ミニトマト	3 ・魚の夕焼けソース ・ブロッコリーのごま酢和え ・小松菜と油揚げのみそ汁 ・なし	4 ・変わり納豆 ・里芋の煮付け ・五目みそ汁 ・バナナ	5 ・挽肉そぼろ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・南瓜のみそ汁 ・オレンジ
おやつ		・ごまおこし ・牛乳	・ココアドーナツ ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・サブレ	・フレンチトースト ・牛乳	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	7 ・厚焼きたまご ・酢みそ和え・煮豆 ・白菜と人参のみそ汁 ・グレープフルーツ	8 ・豆腐とホタテの炒め物 ・ピーナツ和え ・肉団子スープ ・りんご	9 ・野菜ロールカツ ・シーザーサラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト	10 遠足/目の愛護デー ・手作り弁当 ・野菜ジュース 	11 ・鮭のグラタン ・切干大根の和風サラダ ・じゃが芋とキャベツのみそ汁 ・なし	12 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・ヨーグルト ・サブレ	・ジョア ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・手作り弁当	・ごはん	
副食	14 体育の日 	15 ・鶏肉のみそ焼き ・ごまもやし ・ラーメン入りかきたま汁 ・キウイフルーツ	16 ・豆腐とひじきのつくね ・マカロニサラダ ・豆麩のみそ汁 ・りんご	17 ・サバ缶のドライカレー ・めかぶの和え物 ・吉野汁 ・ぶどう	18 ・あぶたま ・白和え ・南瓜といんげんのみそ汁 ・グレープフルーツ	19 ・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱とベーコンのカレー炒め ・若布スープ ・ミニトマト
おやつ		・ピザトースト ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・スイートポテト ・牛乳	・ホットケーキ ・牛乳	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	21 ・炒り豆腐 ・かぼちゃサラダ ・かにはつとう ・オレンジ	22 即位礼正殿の儀 	23 ・豚肉のみそ炒め ・胡瓜と春雨の和え物 ・すりみ汁 ・キウイフルーツ	24 お誕生会 ・スパゲッティミートソース ・鶏肉のから揚げ ・ポテトサラダ ・コンソメスープ・ぶどう	25 ・親子煮 ・キャベツの甘酢和え ・玉葱と若布のみそ汁 ・りんご	26 保育参観(5歳児) ・五目大豆 ・青菜和え ・大根汁 ・バナナ
おやつ	・卵サンド ・牛乳		・フライドポテト ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	
未満児主食	・ごはん		・ごはん	・スパゲッティミートソース	・ごはん	・ごはん
副食	28 ・肉じゃが ・深山和え ・若布のみそ汁 ・グレープフルーツ	29 ・ツナとチーズの卵焼き ・りんごサラダ ・つくね汁 ・ミニトマト	30 ・さんまのかば焼き ・切干大根の炒り煮 ・芋の子汁 ・なし	31 ハロウィーン ・鶏肉のオニオンマト煮 ・三色サラダ ・コーンとキャベツのスープ ・りんご		
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・いが栗坊や ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・クッキー ・牛乳		
未満児主食	・ごはん	・しめじごはん	・ごはん	・ごはん		

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。朝、昼、晩の三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂取できるように心がけてみてください。

## バランスよく食べましょう

### 三食を決まった時間にきちんととる

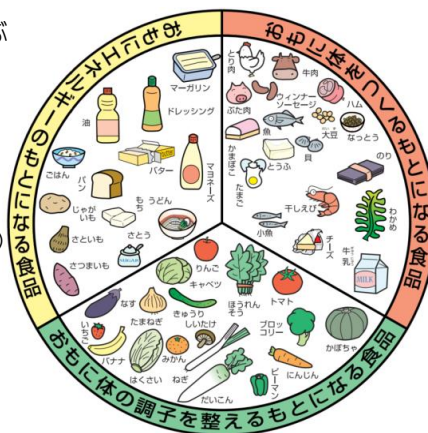
幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



### 赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など



### ~ 今月の予定平均栄養摂取量 ~

	未満児	以上児
エネルギー	536 kcal	425 kcal
たんぱく質	19.4 g	18.4 g
脂 肪	18.6 g	19.0 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



### 成長に必要な栄養素

3~5歳児の1日のエネルギー量は、1250~1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどです。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。

### 10月10日は 目の愛護デー

#### 目によい食べ物

目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。

