

10月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	<p>10月10日は目の愛護デー</p> <p>ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月予定給与栄養量</p> <p>エネルギー：411 kcal たんぱく質：17.4g 脂肪：16.7g</p> </div>					1 運動会 ・パン
以上児 副食 おやつ	3 ・生姜焼き ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	4 ・味噌おでん ・ピーナツ和え ・吉野汁 ・グレープフルーツ	5 ・カレー肉じゃが ・大徳寺和え ・もやしの味噌汁 ・りんご	6 ・チキンナゲット ・マカロニサラダ ・茄子の味噌汁 ・ぶどう	7 ・かつお甘露煮 ・干草和え ・すいとん汁 ・なし	8 年長参観日 ・厚焼き卵 ・ひじきのごま和え ・茹ブロッコリー ・お芋のだんご汁 ・ミニトマト
以上児 副食 おやつ	10 体育の日 	11 ・炒り豆腐 ・若布サラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・りんご	12 ・鶏の唐揚げ ・カリフラワーサラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	13 ・エビグラタン ・豚肉の炒め物 ・若布スープ ・ミニトマト	14 遠足 ・野菜ジュース 	15 ・焼きうどん ・ツナサラダ ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
以上児 副食 おやつ	17 ・肉豆腐 ・春雨サラダ ・芋の子汁 ・オレンジ	18 ・卵焼き ・大豆サラダ ・五目スープ ・りんご	19 ・さんま佃煮 ・切干サラダ ・せんべい汁 ・なし	20 お誕生会 ・五目おこわ ・焼きイカ ・ブロッコリーサラダ ・豆麩の清汁 ・ぶどう	21 ・中華ローストチキン ・ひじきサラダ ・カレー汁 ・グレープフルーツ	22 ・豚肉の味噌炒め ・コーンサラダ ・にらたま汁 ・バナナ
以上児 副食 おやつ	24 ・えびと豆腐のケチャップ煮 ・キャベツの甘酢和え ・肉団子スープ ・りんご	25 ・筑前煮 ・小松菜のごま和え ・なめこ汁 ・なし	26 ・つくね焼き ・もやしの炒め物 ・南瓜の味噌汁 ・ぶどう	27 ・魚の夕焼けソース ・りんごサラダ ・ほうれん草の清汁 ・キウイフルーツ	28 ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・カブの味噌汁 ・オレンジ	29 手作り弁当の日 ・牛乳
以上児 副食 おやつ	31 ・豚肉の野菜炒め ・ごま酢キャベツ ・しめじの味噌汁 ・りんご					



食欲の秋



子どもは体の割にはたくさんの栄養を必要としています。だからと言って全ての子どもが、食欲旺盛でたくさんの量を食べられるという訳ではありません。

バランスの摂れた食事であれば子どもがおいしく食べられる量でいいのです。食欲は偏食することなく多くの食体験を持っていれば体の成長と共に自然に出てきます。



おいしい秋の味覚



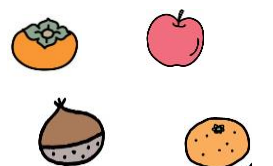
魚ではDHAもたっぷりのサンマです。ただし、内臓は汚染物質がたまっているそうなので避けた方が無難です。



野菜では、根っこのがだんだんおいしくなります。大根は辛さが抜けて甘味を増してきます。里芋、さつまいもおいしくなってきます。



新米もぜひ味わいたいですね。



果物では、りんご、みかん、柿、栗などもおいしいです。

