

# 10月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・味噌おでん ・ピーナツ和え ・茄子の味噌汁 ・オレンジ	3 ごはん ・カレー肉じゃが ・いんげんのごま和え ・豆腐の味噌汁 ・なし	4 ごはん ・つくね焼き ・切干サラダ ・かきたま汁 ・ぶどう	5 しらすごはん ・あぶたま ・ワカメの酢味噌和え ・ワンタンスープ ・ミニトマト	6 ごはん ・さんまの塩焼き ・干草和え ・豚汁 ・りんご	7 ごはん ・肉うどん ・若布の煮物 ・南瓜の含め煮 ・グレープフルーツ
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・お月見団子 ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・豆銀糖 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	9 <b>体育の日</b> 	10 さつまいごごはん ・ニラとじゃこの卵焼き ・きんぴらごぼう ・小松菜の味噌汁 ・りんご	11 ごはん ・さんまの佃煮 ・七福ナムル ・芋の子汁 ・キウイフルーツ	12 遠足 ・野菜ジュース 	13 ごはん ・松風焼き ・アスパラサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	14 ごはん ・チキンナゲット ・じゃがいもサラダ ・凍り豆腐の清汁 ・グレープフルーツ ・ミニトマト
おやつ		・ブルーベリーサンド ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・さつまいも素揚げ ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	16 ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・ごま酢きゃべつ ・なめこ汁 ・なし	17 ごまごはん ・オムレツ ・大豆サラダ ・すり身汁 ・オレンジ	18 ごはん ・豆腐とホタテの炒め物 ・もやし中華和え ・ベーコンスープ ・ミニトマト	19 お誕生会  ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・ブロッコリーごま酢和え ・花麩の清汁 ・ぶどう・ゼリー	20 ごはん ・鶏のからあげ ・スパゲティーサラダ ・若布の味噌汁 ・バナナ	21 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・米粉  ケーキ ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・ごまポッキー ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ごままんじゅう ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・えびと豆腐の ケチャップ煮 ・キャベツの甘酢和え ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	24 ごはん ・八宝菜 ・もやしのナムル ・白菜の味噌汁 ・ぶどう	25 卵ごはん ・鶏真薯 ・ほうれん草のサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト	26 ごはん ・巣ごもり卵 ・若布マヨネーズ サラダ ・煮込みうどん ・りんご	27 ごはん ・魚のタ焼きソース ・ブロッコリーサラダ ・大根汁 ・なし	28 ごはん ・いり豆腐 ・さつまいも甘煮 ・しめたま汁 ・りんご
おやつ	・オレンジゼリー ・せんべい	・がんづき ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	・いが栗坊や ・牛乳	・ピザポテト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	30 ごはん ・すき焼き ・さつまいもサラダ ・玉葱とワカメの 味噌汁 ・ぶどう	31 ごはん ・スコッチエッグ ・三色サラダ ・じゃが芋と 青菜の味噌汁 ・りんご	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>1日の平均栄養摂取量</b></p> <p>エネルギー：525kcal</p> <p>たんぱく質：19.1g</p> <p>脂 肪：16.9g</p> </div> 			
おやつ	・アップルパイ ・牛乳	・南瓜のクッキー ・牛乳 	<p>さわやかな秋空が広がる季節になりました。</p> <p>園での生活にもすっかり慣れた子どもたち。</p> <p>給食やおやつをおかわりする姿がよく見られます。</p> <p>朝晩の気温の差が大きく、風邪などひきやすい時期ですが、元気いっぱい過ごせるように体調に気をつけましょう。</p>			

## 秋の味覚をかみしめよう！

### ～噛むことの大切さ～

#### ★ 消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ざること、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

#### ★ 虫歯を予防する

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

#### ★ 太り過ぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます

#### ★ 脳の働きを高める

よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

## 10月10日は目の愛護デーです

目の健康のためにより食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！  
目に、ビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

#### ★ ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする  
(緑黄色野菜・レバー・バター)

#### ★ ビタミンB1

目の神経の働きを正常にする  
(レバー・豚肉・うなぎ・麦)

#### ★ ビタミンC

目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)