



10月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	<p><今月の予定平均給与栄養量></p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 409kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.4g 					<p>今月のレシピ紹介</p> <ul style="list-style-type: none"> シーザーサラダ さつまいもチーズケーキ <p>ホームページに掲載しますので、ご覧ください♪</p>	<p>1 運動会</p> <ul style="list-style-type: none"> パン りんごジュース
副食							
おやつ							
	3	4	5	6	7	8	
副食	・さつまいもとチーズの玉子焼き ・ブロッコリーのお浸し ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	・炒り豆腐 ・ほうれん草のごま和え ・麩の味噌汁 ・オレンジ	・焼きいか ・切干大根の和風サラダ ・豚汁 ・ぶどう	・筑前煮 ・小松菜のピーナッツ和え ・凍豆腐の味噌汁 ・グレープフルーツ	・ヒレカツ ・りんごサラダ ・若布コーンスープ ・ミニトマト	手作り弁当の日 ・牛乳	
おやつ	・蒸しパン ・牛乳	・白玉団子の黒蜜かけ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい		
	10 スポーツの日	11	12 りんご狩り遠足	13	14	15	
副食		・ポパイオムレツ ・オーロラサラダ ・つくね汁 ・キウイフルーツ	<手作り弁当> ・野菜ジュース	・エビグラタン ・ごまドレッシングサラダ ・きのこスープ ・オレンジ	・ちくわの二色揚げ ・若布の酢味噌和え ・吉野汁 ・柿	・焼きうどん ・さつまいも甘煮 ・牛乳 ・バナナ	
おやつ		・バナナカスタード ・麦茶	・ヨーグルト ・ビスケット	・さつまいもの素揚げ ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳		
	17	18	19	20	21	22	
副食	・鶏肉のソテー ・キャベツといんげんのごま豆腐和え ・ラーメン入りかき玉汁 ・グレープフルーツ	・さばの夕焼けソース ・若布の煮物 ・なすの味噌汁 ・バナナ	・カレー ・三色サラダ ・玉子スープ ・ぶどう	・チキンナゲット ・もやしのナムル ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	・あぶたま ・ごま酢キャベツ ・せんべい汁 ・りんご	・挽肉そぼろ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・牛乳 ・オレンジ	
おやつ	・ピーナッツサンド ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい	・さつまいもチーズケーキ ・牛乳		
	24	25 お誕生会	26	27	28	29	
副食	・パインとハムのステーキ ・ほうれん草とコーンのソテー ・南瓜のポタージュ ・りんご	・スパゲティミートソース ・エビフライ ・ポテトサラダ ・若布スープ・ぶどう	・凍豆腐の挽肉かけ ・マカロニツナサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・キウイフルーツ	・生姜焼き ・シーザーサラダ ・しめたま汁 ・柿	・鮭の照り焼き ・中華風サラダ ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・オレンジ	・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・牛乳 ・バナナ	
おやつ	・2層ゼリームース ・せんべい	・ケーキ ・牛乳	・さつまいも入りおもち ・牛乳	・ジョア ・せんべい	・ホットドッグ ・牛乳		
	31						
副食	・ツナとチーズの玉子焼き ・もやしの炒め物 ・ワンタンスープ ・ぶどう	<p>数字を横にすると「眉と目」に見える</p> <p>10月10日</p> <p>目の愛護デー</p>					
おやつ	・南瓜のスコーン ・牛乳						

テレビやパソコン、スマートフォンを長い時間見たりすることなどは、目にかかる負担が大きくなってしまいます。目を大切にしましょう。

実りの秋

秋はお米やいも類、果物やきのこなど、様々な作物が実る時期です。秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するために、より多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

こめの栄養

米の主成分である炭水化物は、体づくりに欠かせない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。脳を働かせる、唯一のエネルギー源がブドウ糖です。米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材です。

ごはんは腹もちがよく太りにくい

ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のまま摂取するため、パンや麺類より、食後の血糖値もあがりやすく、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、お腹が空しくなく、腹もちが良いです。主食をごはんにすることで余計な間食を防ぐことができます。脂質も少ないのでパンや麺類に比べ太りにくいという特徴があります。

目によいたべもの

ビタミンAを多く含む人参やほうれん草などの緑黄色野菜には、目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ビタミンB群を多く含むレバーや豚肉は目の疲れに効果的です。

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。