

～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	487kcal	395kcal
たんぱく質	18.2g	16.7g
脂 肪	16.6g	16.4g

3歳以上児はごはんの栄養価は含まれていません

# 給食予定献立表

## 広田保育園

<div>10月</div> <div>未満児 エネルギー： 487kcal たんぱく質： 18.2g 脂 肪： 16.6g</div> <div>以上児 395kcal 16.7g 16.4g</div> <div>3歳以上児はごはんの栄養価は含まれていません</div>		1日（水）		2日（木）		3日（金）		4日（土）	
未満児主食		【運動会総練習】		ごはん		ごはん		【運動会】	
副 食		おにぎり弁当 野菜ジュース		巢ごもり卵 切り干し大根の炒り煮 なめこ汁 柿		サバの味噌煮 油揚げと青菜の煮浸し せんべい汁 梨			
おやつ		ヨーグルト・せんべい		りんごケーキ・牛乳		スポロン・せんべい			
6日（月）		7日（火）		8日（水）		9日（木）		10日（金）	
未満児主食		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
副 食		【十五夜】松風焼き 里芋の煮付 高野豆腐のすまし汁 梨		さつま芋とチーズの卵焼き 豚肉とピーマンの炒め物 ささみスープ キウイフルーツ		生姜焼き マカロニツナサラダ 肉団子入り中華スープ グレープフルーツ		さんまのかば焼き 味噌ドレッシングサラダ しめたま汁 りんご	
おやつ		醤油団子・牛乳		なべ焼き・牛乳		きな粉揚げパン・牛乳		カルピスゼリー・せんべい	
13日（月）		14日（火）		15日（水）		16日（木）		17日（金）	
未満児主食		ごはん		ごはん		ごはん		【遠足】	
副 食		 スポーツの日		麻婆豆腐 ごまもやし コンソメスープ キウイフルーツ		肉じゃが ピーナッツ和え 油揚げの味噌汁 ミニトマト		手作り弁当 りんごジュース	
おやつ		からいも団子・牛乳		ハムサンド・牛乳		フレンチトースト・牛乳		ジョア・せんべい	
20日（月）		21日（火）		22日（水）		23日（木）		24日（金）	
未満児主食		ごはん		ごはん		【お誕生会】		ごはん	
副 食		南瓜オムレツ 胡瓜と春雨の和え物 もやしの味噌汁 りんご		肉豆腐 さつま芋サラダ 玉葱と若布の味噌汁 キウイフルーツ		スパゲティーミートソース エビフライ コーンとポテトのサラダ 若布スープ・オレンジ		豚肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 ミニトマト	
おやつ		フルーツサンド・牛乳		かまもち・牛乳		もちもちポンデドーナツ・牛乳		ケーキ・牛乳	
27日（月）		28日（火）		29日（水）		30日（木）		31日（金）	
未満児主食		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
副 食		鮭のトマト煮 切り干し大根の和風サラダ 卵スープ グレープフルーツ		エビグラタン もやしのナムル 若布コーンスープ りんご		がんもの含め煮 にらと挽肉の卵とじ じゃが芋とキャベツの味噌汁 キウイフルーツ		つくね焼き ひじきのごま和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 柿	
おやつ		クッキー・牛乳		フルーツゼリー・ビスケット		がんづき・牛乳		りんごジュース・せんべい	
									
								南瓜のチーズケーキ・牛乳	

しってる!？十五夜にはお団子と…？

十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。  
 「芋名月」という別名もあり「サトイモやサツマイモ」もお供えします。  
 そして「つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人とのつながりを強くする」  
 ということで「ぶどう」を食べます。  
 どれも旬の物ですね！お団子の他にも準備してみては？

健康の味方

食物繊維

食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。  
 血糖の上昇を抑える、体内の不要なものや有害なものを吸着し体外に排出する、腸の運動を促進しスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響はたくさん！  
 野菜やきのこ・果物・海藻に多く含まれています。