

10月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	今年1日が中秋の名月です。文字通り秋の真ん中の満月の日をさします。すすきはおいしいお米がたくさん採れた事への感謝の気持ちの意味で飾ります。 まんまるお月さん 見えますように・・・ 保育園でも月みたいにま～るいお団ごをぞうくみさんに作ってもらいました。 みんなが元気に過ごせますように・・・お願いしながらお供えします！			1 さつま芋ごはん ・魚のみそ焼き ・切干大根炒り煮 ・いものこ汁 ・ぶどう 月見だんご ・牛乳	2 ごはん ・親子煮 ・りんごサラダ ・油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ 小倉蒸しパン ・牛乳	3 ごはん ・肉うどん ・若布の煮物 ・キャベツのごま和え ・バナナ
未満児 主 食 副 食	5 ごはん ・生姜焼き ・マカロニツナサラダ ・豆腐のみそ汁 ・ぶどう りんごケーキ ・牛乳	6 ごはん ・にらとじゃこのオムレツ ・じゃが芋のきんぴら ・キャベツのスープ ・グレープフルーツ カルピスゼリー ・せんべい	7 ごはん ・筑前煮 ・ごまもやし ・しめたま汁 ・りんご ジャムサンド ・牛乳	8 卵ごはん ・魚の夕焼けソース ・青菜の煮浸し ・ささみスープ ・なし 白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	9 ごはん ・豚肉のみそ炒め ・胡瓜と春雨の和え物 ・わかめスープ ・オレンジ お好み焼き ・牛乳	10 手作り弁当 ・牛乳
未満児 主 食 副 食	12 ごはん ・つくね焼き ・オーロラサラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・ぶどう ココアゼリー ・せんべい	13 ごはん ・オムレツ ・大豆サラダ ・茄子のみそ汁 ・グレープフルーツ いが栗坊や ・牛乳	14 ごはん ・さんまのかば焼き ・ブロッコリーサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト フルーツサンド ・牛乳	15 遠足 ・りんごジュース ヨーグルト ・せんべい	16 しめじごはん ・高野豆腐の卵とし ・若布マヨネーズサラダ ・ベーコンスープ ・りんご 甘食 ・牛乳	17 ごはん ・じゃが芋のそぼろ煮 ・もやしの炒め物 ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ
未満児 主 食 副 食	19 ごはん ・肉豆腐 ・大徳寺和え ・油揚げのみそ汁 ・キウイフルーツ くるみゆべし ・牛乳	20 ごはん ・鶏真薯 ・切干和風サラダ ・里芋のみそ汁 ・ミニトマト フルーツカスタード ・麦茶	21 ごはん ・厚焼き卵 ・豚肉とピーマンの炒め ・煮豆 ・大根汁 ・柿 ふかし芋 ・牛乳	22 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 ・花魁の清汁 ・ぶどう ケーキ ・牛乳	23 ごはん ・五目納豆 ・きんぴらごぼう ・肉団子スープ ・りんご ヨーグルトパン ・牛乳	24 ごはん ・ハムピカタ ・さつま芋サラダ ・キャベツのみそ汁 ・バナナ
未満児 主 食 副 食	26 ごはん ・ひじき卵 ・青菜のピーナツ和え ・白菜のみそ汁 ・りんご ゼリームース ・せんべい	27 ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・南瓜サラダ ・玉葱と若布のみそ汁 ・オレンジ ごまポッキー ・牛乳	28 ごはん ・カツオ甘露煮 ・ドレッシングサラダ ・せんべい汁 ・柿 卵サンド ・牛乳	29 ごはん ・マーボー豆腐 ・拌三糸 ・すまし汁 ・キウイフルーツ スコーン ・牛乳	30 ごはん ・鶏肉のオニオン ・トマト煮 ・ジャーマンポテト ・かきたま汁 ・ぶどう 南瓜クッキー ・牛乳	31 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・もやしのみそ汁 ・オレンジ

10月8日は骨と関節の日

漢字の「十」と「八」を組み合わせるとカタカナの「ホ」(「骨」の「ホ」の字になり、また国民の祝日「体育の日」だった10月10日にも近いことが記念日の由来とされ、1994年に制定されました。

骨はカルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要な働きをしています。体を元気に動かすためにも、丈夫な骨が欠かせません。

子どもは10代前半にかけて、骨が最もつくられる時期です。骨を健康で丈夫にするには「カルシウム」「ビタミンD」「運動」が大切です。

カルシウムが多く含まれる食品とその吸収を助けてくれるビタミンDを含む食品を摂り、おひさまを浴びながら適度に体を動かしましょう！日光を浴びると、体内で合成することも出来ます。

<カルシウムの多い食品>

乳製品・しらすなど骨ごと食べられる魚・
桜エビ・海藻・(ひじきや若布)・
小松菜・切干大根・高野豆腐

日光と運動で骨づくり

カルシウムの吸収UP！

<ビタミンDの多い食品>
干し椎茸(きのこ類)・卵・魚介類



今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー : 502kcal

たんぱく質 : 18.6g

脂 肪 : 16.4g



カルシウムはリンと結びついて骨になります

リンを摂りすぎると、カルシウムもリンと一緒に体の外に出てしまうので、骨が弱くなってしまいます。

リンはスナック菓子や炭酸飲料、

ハム、ソーセージのような加工

食品、インスタント食品などに多

く含まれています。摂りすぎない

よう注意しましょう。

