

10月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
	 お散歩遠足を楽しみましょう			～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 499kcal 404kcal タンパク質 : 19.0g 17.6g 脂 肪 : 17.1g 17.6g *以上児は家庭から持参するご飯の		1 赤い羽根募金参加 ・ (4, 5歳児参加) ・ パン給食 ・ ジュース
						・ パン給食
副 食	3 ・ さつま芋とチーズの卵焼き ・ コーンとポテトのサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ キウイフルーツ	4 ・ 豆腐とホタテ貝の炒め物 ・ 青菜のごま和え ・ 豆麩の味噌汁 ・ オレンジ	5 ・ 鶏肉のマリネ ・ 三色ソテー ・ いものこ汁 ・ ミニトマト	6 ・ 筑前煮 ・ 小松菜のピーナッツ和え ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ グレープフルーツ	7 ・ トンカツ ・ りんごサラダ ・ ミネストローネ ・ ブドウ	8 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ 蒸しパン ・ 牛乳	・ 五平餅 ・ 牛乳	・ 二色団子 ・ 牛乳	・ さつまいも素揚げ ・ 牛乳	・ 黒糖蒸しパン ・ 牛乳	
未満児主食	ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ ごはん	
副 食	10 スポーツの日 	11 ・ ポテトオムレツ ・ オーロラサラダ ・ つくね汁 ・ キウイフルーツ	12 ・ いり豆腐 ・ シーフードサラダ ・ にらたま汁 ・ りんご	13 お散歩遠足 ・ 手作り弁当 	14 ・ ちくわの二色揚げ ・ 若布の酢味噌和え ・ 吉野汁 ・ 甘柿	15 ・ 焼きうどん ・ さつまいも甘煮 ・ キャベツの味噌汁 ・ バナナ
おやつ		・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ 白玉団子黒みつけ ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ ごまポッキー ・ 牛乳	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ 手作り弁当	・ ごはん	・ 焼きうどん
副 食	17 ・ 鶏肉のソテー ・ いんげんのごま豆腐和え ・ ラーメン入りかきたま汁 ・ グレープフルーツ	18 ・ 魚のタ焼けソース ・ 若布の煮物 ・ 茄子の味噌汁 ・ バナナ	19 ・ 生姜焼き ・ シーザーサラダ ・ しめたま汁 ・ 甘柿	20 ・ エビグラタン ・ ごまドレッシングサラダ ・ 若布スープ ・ ぶどう	21 ・ あぶたま ・ ごま酢キャベツ ・ 豚汁 ・ りんご	22 ・ 厚揚げの甘煮 ・ もやしの炒め物 ・ 青菜の味噌汁 ・ オレンジ
おやつ	・ アメリカンドッグ ・ 牛乳	・ フルーツカスタード ・ 麦茶	・ さつま芋チーズケーキ ・ 牛乳	・ いが栗坊や ・ 牛乳	・ さつま芋入りお餅 ・ 牛乳	
未満児主食	・ しめじごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ しらすごはん	・ ごはん	・ ごはん
副 食	24 ・ パインとハムのステーキ ・ 青菜のソテー ・ 南瓜ポターージュ ・ グレープフルーツ	25 ・ ニラとじゃこのオムレツ ・ 豚肉とピーマンの炒め物 ・ せんべい汁 ・ りんご	26 ・ 豆腐のケチャップ煮 ・ 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	27 お誕生会 ・ 五目ぶかし ・ 魚の照り焼き ・ ブロッコリーのごま酢和え ・ 花麩の清汁・ぶどう	28 ・ 鮭のムニエル ・ 中華風サラダ ・ じゃが芋と青菜の味噌汁 ・ 梨	29 ・ 変わり納豆 ・ 南瓜の含め煮 ・ 茄子の味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ ゼリームース ・ せんべい	・ ポンデリング ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳 	・ ホットドッグ ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 納豆ごはん
副 食	30 ・ 南瓜オムレツ ・ 干草和え ・ ワンタンスープ ・ ぶどう	「目に良い食べ物をとろう」 10月10日は目の愛護デーです。今はスマホやゲームにふれる時間が増えて います。時間を決めて使うことを進めます。目に良いビタミンB群を含む豚肉 や鮭などの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどを食べて、目の健康を守 りましょう。				
おやつ	・ 南瓜クッキー ・ 牛乳					
未満児主食	・ ごはん					

「食欲の秋」

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんありますが、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言われています。

「お散歩遠足」

10月13日（水）にお散歩遠足を予定しています。お弁当と言えば「おべんとうばこのうた」があります。お弁当を作るときは肉類だけでなく野菜も入れてバランス良く作るようにしましょう。また、小さい子どもは丸めたり小さく切ったり食べやすいように工夫して下さい。お母さんが作ったお弁当は喜んで食べますよ。