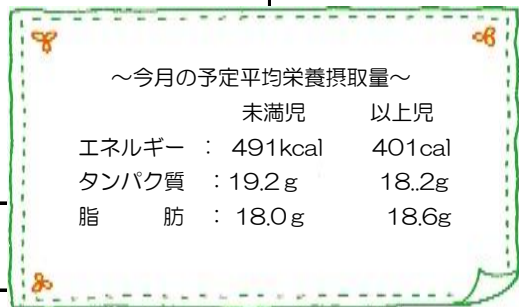


10月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副 食	2 ・ 鶏味噌焼き ・ 切干し大根の 和風サラダ ・ しめじの味噌汁・ オレンジ	3 ・ 肉豆腐 ・ キャベツの甘酢和え ・ もやしの味噌汁 ・ キウイフルーツ	4 運動会総練習 ・ 仕出し弁当 ・ 野菜ジュース	5 ・ ハンバーグ ・ チーズサラダ ・ 卵スープ ・ 梨	6 ・ 鮭とチーズの春巻き ・ ばん三糸 ・ ささみスープ ・ グレープフルーツ	7 運動会 ・ ごほうびがあります 
おやつ	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ 黒糖蒸しパン ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ りんごカスタード ・ 麦茶	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ 仕出し弁当	・ ごはん	・ ごはん	
副 食	9 スポーツの日 	10 ・ タンドリーチキン ・ シーザーサラダ ・ ラーメン入りかきたま汁 ・ りんご	11 ・ 肉じゃが ・ いんげんのごま和え ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ ぶどう	12 ・ 南瓜オムレツ ・ コーンサラダ ・ はんぺんスープ ・ 柿	13 ・ 豆腐のドライカレー ・ じゃが芋のきんぴら ・ きゃべつの味噌汁 ・ キウイフルーツ	14 手作り弁当の日 
おやつ		・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳	・ 甘食 ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	
未満児主食		ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	
副 食	16 ・ 鮭のムニエル ・ にらと挽肉の卵とし ・ 豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ オレンジ	17 ・ 鶏真薯 ・ ピーナッツ和え ・ 南瓜の味噌汁 ・ 梨	18 ・ 豚肉の野菜巻き ・ ブロッコリーと若布のお浸し ・ なめこ汁 ・ グレープフルーツ	19 ・ ハムエッグ ・ きんぴらごぼう ・ 五目うどん ・ ぶどう	20 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ ジャーマンポテト ・ 五目スープ ・ りんご	21 ・ ハムピカタ ・ なす炒め ・ 若布スープ ・ バナナ
おやつ	・ ポテトピザ ・ 牛乳	・ ココアケーキ ・ 牛乳	・ ゼリームース ・ せんべい	・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ 卵サンド ・ 牛乳	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	23 ・ 煮魚 ・ 深山和え ・ けんちん汁 ・ 柿	24 ・ 親子煮 ・ カリフラワーサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ キウイフルーツ	25 ・ ギョーザ ・ 春雨酢の物 ・ 若布コーンスープ ・ 梨	26 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	27 ・ なすのミートグラタン ・ ツナサラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ オレンジ	28 ・ 変わり納豆 ・ 南瓜含め煮 ・ 青菜の味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ りんごケーキ ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ ケーキ 牛乳	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	五目ぶかし	ごはん	納豆ごはん
副 食	30 ・ がんも含め煮 ・ 若布の酢味噌和え ・ 吉野汁 ・ りんご	31 ・ ささみピカタ ・ ポテトサラダ ・ 小松菜の味噌汁 ・ 柿		 ～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 491kcal 401cal タンパク質 : 19.2g 18.2g 脂 肪 : 18.0g 18.6g		
おやつ	・ さつま芋チーズケーキ ・ 牛乳	・ パンプキンクッキー ・ 牛乳				
未満児主食	ごはん	ごはん				

目にいい食べ物を食べよう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームに触れる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉や鮭、鯖などの秋魚、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。



秋は行楽の季節です

晴れている時は散歩することもいいでしょう。おにぎり作りに挑戦することいいでしょう。ごはんの温かさや握る感触、お家の人と作った喜びと自分で作った自信にもつながります。休日には散歩をし、お昼におにぎりを食べることは楽しいことですね。

食物繊維をとりましょう

秋は、キノコ類や芋類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維を食べるようにしましょう。水分補給も必要ですよ。

免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪を引きやすい時季です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。朝、昼、夜しっかり食事をして風邪に負けない体を作りましょう。