

10月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副 食		1 ・ マーボードーフ ・ 中華風サラダ ・ きのことスープ ・ オレンジ	2 ・ 厚焼き卵 ・ きゅうりもみ・煮豆 ・ さつまい ・ キウイフルーツ	3 ・ 鮭とチーズの春巻き ・ もやしとピーマンの中華和え ・ キャベツの味噌汁 ・ 梨	4 ・ シチュー ・ ブロッコリーの胡麻酢和え ・ ウィンナーソテー ・ りんご	5 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・ 青菜のお浸し ・ 若布の味噌汁 ・ オレンジ												
おやつ		・ さつま芋素揚げ ・ 牛乳	・ 五平餅風 ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ ブルーベリーサンド ・ 牛乳													
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 三色ごはん												
副 食	7 ・ 八宝菜 ・ 拌三糸 ・ きゃべつのスープ ・ キウイフルーツ	8 ・ 魚の夕焼けソース ・ じゃが芋のきんぴら ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ りんご	9 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ コーンサラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ ぶどう	10 ・ 卵グラタン ・ もやしの炒め物 ・ 里芋の味噌汁 ・ 柿	11 ・ 鶏肉のオニオントマト煮 ・ マカロニサラダ ・ 若布スープ ・ グレープフルーツ	12 親子遠足 (3歳児～5歳児) 												
おやつ	・ 南瓜ドーナッツ ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ じゃこトースト ・ 牛乳	・ 白玉団子黒蜜かけ ・ 牛乳	・ りんごケーキ ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副 食	14 スポーツの日 	15 ・ 煮魚 ・ 昆布の煮付け ・ 味噌けんちん汁 ・ オレンジ	16 ・ カニ玉 ・ シューマンポテト ・ はんぺんスープ ・ ぶどう	17 ・ 筑前煮 ・ 若布の酢味噌和え ・ 小松菜と油揚げの味噌汁 ・ 梨	18 ・ いが蒸し ・ 切り干し大根の煮物 ・ しめじの味噌汁 ・ 柿	19 ・ 豚肉の味噌炒め ・ キャベツの甘酢和え ・ 青菜の味噌汁 ・ バナナ												
おやつ		・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ ピクニックサンド ・ 牛乳													
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん												
副 食	21 ・ ツナとチーズの卵焼き ・ オーロラサラダ ・ ワンタンスープ ・ キウイフルーツ	22 ・ 豚肉の野菜巻き ・ 大徳寺和え ・ 玉葱と若布の味噌汁 ・ 梨	23 ・ カレー ・ ツナサラダ ・ 春雨スープ ・ 柿	24 お誕生会 ・ スパゲッティナポリタン ・ エビフライ ・ コーンとポテトのサラダ ・ 卵スープ・ぶどう	25 ・ 肉豆腐 ・ さつま芋サラダ ・ にらたま汁 ・ オレンジ	26 ・ ハムピカタ ・ 三色ソテー ・ じゃが芋と青菜の味噌汁 ・ バナナ												
おやつ	・ なべ焼き ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ りんごカスタード ・ 麦茶													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ スパゲッティナポリタン	・ ごはん	・ ごはん												
副 食	28 ・ 巣ごもり卵 ・ シーザーサラダ ・ 吉野汁 ・ りんご	29 ・ 豚肉の角煮 ・ ひじきサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ	30 ・ さんまの塩焼き ・ 白和え ・ 五目うどん ・ ぶどう	31 ・ 南瓜コロッケ ・ 切り干しサラダ ・ ミネストローネ ・ 柿	～今月の予定平均栄養摂取量～ <table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>526kcal</td><td>428kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>19.8g</td><td>18.5g</td></tr><tr><td>脂 肪</td><td>20.2g</td><td>20.9g</td></tr></table>			未満児	以上児	エネルギー	526kcal	428kcal	タンパク質	19.8g	18.5g	脂 肪	20.2g	20.9g
	未満児	以上児																
エネルギー	526kcal	428kcal																
タンパク質	19.8g	18.5g																
脂 肪	20.2g	20.9g																
おやつ	・ レアチーズ ・ せんべい	・ 南瓜まんじゅう ・ 牛乳	・ いが栗坊や ・ 牛乳	・ 手作りクッキー ・ 牛乳														
未満児主食	・ ごまごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん														

食欲の秋

実りの秋、味覚の秋がやってきました。
果物ではりんご、ぶどう、なし、柿などがあります。
魚ではさんま、鮭があります。
いろいろな料理に使って好きになってほしいと思います。

*苦手な食べ物も食べられるようになったり、ごはんをおかわりして食べるようになりました。
子供たちは食欲の秋ですね。

お箸を使い始める時について

お箸を使い始めるタイミングは子どもが指を上手に動かせるようになりお箸に興味を持ったら少しずつすすめます。子どもの手にあった長さのお箸を用意して、丸めたティッシュやスポンジをつまむ遊びから初めてみましょう。

10月10日は目の愛護デーです

10:10を横にすると人の顔の目と眉に見えるからだそうです。
スマホやテレビやパソコンなどを長い時間見るなど目にかかる負担は大きいです。目を大切にしましょう。

目にいい食べ物

ビタミンA 目の粘膜を守る 人参、ほうれん草、ピーマン
ビタミンB 眼精疲労に有効 豚肉、レバー、青魚、大豆
ビタミンC 目の老化防止 レモン、ゆず、じゃが芋
ビタミンE 白内障の予防 アーモンド、ごま
アントシアニン 視覚機能の補助 ブルーベリー、ぶどう
ルテイン 網膜と水晶体を守る ブロッコリー、かぼちゃ

10月の献立には「目にいい食べ物」としてさんまの塩焼き、鮭とチーズの春巻き、鮭の夕焼けソースかけ、ブロッコリーのごま和え、豚肉の味噌炒め、豚肉の野菜巻き、南瓜コロッケなどを予定しています。

