

10月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副 食	～今月の予定平均栄養摂取量～ <table><thead><tr><th></th><th>未満児</th><th>以上児</th></tr></thead><tbody><tr><td>エネルギー</td><td>517kcal</td><td>415kcal</td></tr><tr><td>タンパク質：</td><td>19.6g</td><td>18.3g</td></tr><tr><td>脂 肪：</td><td>18.5g</td><td>18.6g</td></tr></tbody></table>			未満児	以上児	エネルギー	517kcal	415kcal	タンパク質：	19.6g	18.3g	脂 肪：	18.5g	18.6g	1	2	3	4
				未満児	以上児													
エネルギー	517kcal	415kcal																
タンパク質：	19.6g	18.3g																
脂 肪：	18.5g	18.6g																
おやつ			・ 親子煮 ・ いんげんのごま和え ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ 梨	・ 肉じゃが ・ 青菜のピーナッツ和え ・ 油揚げの味噌汁 ・ ミニトマト	・ 鯖の味噌煮 ・ 切り干し大根の和風サラダ ・ せんべい汁 ・ オレンジ	・ 豚肉の味噌炒め ・ スパゲティーソテー ・ コーンとキャベツのスープ ・ バナナ												
未満児主食			・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副 食	6	7	8	9	10	11 手作り弁当の日 												
	・ 松風焼き ・ 里芋の煮物 ・ 凍り豆腐の清汁 ・ 梨	・ さつま芋とチーズの卵焼き ・ 豚肉とピーマン炒め ・ 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 ・ 肉団子入りスープ ・ グレープフルーツ	・ 秋刀魚の蒲焼き ・ 味噌ドレッシングサラダ ・ しめたま汁 ・ りんご	・ 筑前煮 ・ かにの酢の物 ・ 大根汁 ・ オレンジ													
おやつ	・ しょうゆ団子 ・ 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	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副 食	13 スポーツの日 	14	15	16	17	18 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・青菜のお浸し ・ 豆腐の味噌汁 ・ オレンジ												
		・ 麻婆豆腐 ・ ごまもやし ・ コンソメスープ ・ キウイフルーツ	・ 巣ごもり卵 ・ 切り干し大根の炒り煮 ・ なめこ汁 ・ 柿	・ 小魚と大豆のからめ煮 ・ 胡瓜の酢味噌和え ・ 南瓜の煮物・すいとん汁 ・ りんご	・ 鶏ごま煮 ・ りんごサラダ ・ ラーメン入りかきたま汁 ・ バナナ													
おやつ		・ からいも団子 ・ 牛乳	・ マドレーヌ ・ 牛乳	・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい													
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 三色ごはん												
副 食	20	21	22	23 お誕生会	24	25 遠足 												
	・ ひじき卵 ・ 胡瓜と春雨の酢の物 ・ もやしの味噌汁 ・ りんご	・ 肉豆腐 ・ さつま芋サラダ ・ 玉ねぎと若布の味噌汁 ・ キウイフルーツ	・ 豚の角煮 ・ 野菜ソテー ・ 五目味噌汁 ・ 柿	・ スパゲッティミートソース ・ エビフライ ・ コーンとポテトのサラダ ・ 若布スープ・ぶどう	・ 豚肉と野菜の炒め物 ・ フロccoliの胡麻和え ・ すまし汁 ・ ミニトマト													
おやつ	・ メロンゼリー ・ ビスケット	・ かまもち ・ 牛乳	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳 	・ りんごカスタード ・ せんべい													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ スパゲッティミートソース	・ ごはん	・ 手作り弁当												
副 食	27	28	29	30	31	HAPPY HALLOWEEN 												
	・ 鮭のトマト煮 ・ 油揚げと青菜のお浸し ・ 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	・ がんもの煮物 ・ にらと挽肉の卵とじ ・ キャベツの味噌汁 ・ キウイフルーツ	・ つくね焼き ・ ひじきの胡麻和え ・ ほうれん草の味噌汁 ・ 柿	・ 南瓜オムレツ ・ 大豆サラダ ・ 春雨スープ ・ オレンジ													
おやつ	・ さつま芋チーズケーキ ・ 牛乳	・ フルーツゼリー ・ ビスケット	・ がんづき ・ 牛乳	・ ごまだれ団子 ・ 牛乳	・ 南瓜クッキー ・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													

食と健康

「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。美味しい物がたくさんあるということもありますが、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、食欲が湧いてくると言われています。

「魚料理を食べましょう」

サンマをはじめとした魚が美味しい季節で、新米にもよく合います。焼き魚は苦手な子どもが多いですが、照り焼きや味噌みりん焼き、味噌煮、竜田揚げ、蒲焼き、など調理の仕方や味付けの工夫で食べやすくなります。

食と健康

「よく噛んで食べよう」

1. 味覚の発達・・・薄味でもおいしく、素材の持ち味がわかります。
2. 消化を助ける・・・唾液の分泌を高め、消化を助けます。
3. 頭の働きをよくする・・・脳の働きを助け、心の安定に役立ちます。
4. 歯並びを良くする・・・顎の発達を促します。
5. 言葉の発音がはっきりする。

＊給食では炒り鶏、筑前煮などの食材は大きく切って噛む力を養うようにしています。満腹感も感じられます。

食と健康

＜10月10日は目の日です＞

目に良いとされている食べ物を紹介します

- ・ビタミンA・目の粘膜を強くする
人参、ほうれん草、南瓜
- ・ビタミンB群・目の神経の働きを助ける
豚肉、サバ、玄米、レンコン、納豆、卵、レバー
- ・ビタミンC・目の健康を保つ
小松菜、ブロッコリー、じゃが芋、薩摩芋、大根