

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～ 未満児 以上児 エネルギー 494cal 509cal タンパク質 18.6g 19.9g 脂 肪 17.9g 20.3g ・ご飯は保育園で炊きます			1 ・ポテトオムレツ ・ごぼうサラダ ・春雨スープ ・梨	2 ・いが蒸し ・大徳寺和え ・里芋の味噌汁 ・ぶどう	3 親子遠足（以上児） ・手作り弁当
おやつ				・蒸しパン ・牛乳	・ツナサラダ ・牛乳	
未満児主食				・ごはん	・ごはん	・手作り弁当
副 食	5 ・マーボー茄子 ・ごまもやし ・しめたま汁 ・梨	6 ・タンドリーチキン ・オーロラサラダ ・若布のコンスープ ・キウイフルーツ	7 ・さんまの佃煮 ・青菜の和え物 ・五目うどん ・バナナ	8 ・かみかみさつま揚げ ・めかぶの和え物 ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト	9 ・卵グラタン ・味噌ドレッシングサラダ ・カレー汁 ・オレンジ	10 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・じゃこトースト ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・りんごゼリー ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副 食	12 スポーツの日 	13 ・ポテトの肉巻き ・若布のレモン醤油和え ・白菜と人参の味噌汁 ・梨	14 ・チーズオムレツ ・切干サラダ ・はんぺんスープ ・キウイフルーツ	15 ・豆腐団子のケチャップ煮 ・もやしピーマンの中華風和え ・ベーコンスープ ・柿	16 ・魚の夕焼けソース ・油揚げと青菜の煮浸し ・さつま汁 ・りんご	17 ・厚揚げの甘辛煮 ・もやしの炒め物 ・凍り豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ		・マドレーヌ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副 食	19 ・親子煮 ・白和え ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	20 ・シチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウインナーソテー ・バナナ	21 ・がんもの含め煮 ・野菜炒め ・豆麩の味噌汁 ・りんご	22 ・肉豆腐 ・胡瓜もみ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・梨	23 ・八宝菜 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・オレンジ	24 ・はんぺんのチーズ焼き ・里芋の煮付け ・大根汁 ・ミニトマト
おやつ	・焼きそばパン ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・いが栗坊や ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶	・プチパン ・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	26 ・さんまの塩焼き ・千草和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・オレンジ	27 ・チキンナゲット ・シーフードサラダ ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・柿	28 ・五目大豆 ・青菜としめじのお浸し ・つくね汁 ・バナナ	29 ・スパゲティーミートソース ・エビフライ ・マカロニサラダ ・卵スープ・ぶどう	30 ・南瓜オムレツ ・小松菜の胡麻和え ・コンソメスープ ・キウイフルーツ	31 ・変わり納豆 ・南瓜含め煮 ・キャベツの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・レアチーズ ・クラッカー	・卵サンド ・牛乳	・ケーキ ・ヤクルト	・南瓜クッキー ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・スパゲティーミートソース	・ごはん	・納豆ごはん

<免疫を高めよう>

季節の変わり目寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時季です。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。しっかりご飯を食べてたくさん睡眠をとしましょう。

<うがいや水分補給をしましょう>

喉が乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力が弱ってしまいます。外から帰ったら必ずうがいをしましょう。適度な水分補給も、喉を潤すのに有効です。

<ごはんを食べましょう>

ごはんは、和食、洋食、中華のどんなおかずにも相性がいいものです。新米が出てきます。味わって食べましょう。

<実りの秋>

秋はお米や芋類、果物が実り、収穫される季節です。新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう。さつま芋やきのこと類は食物繊維が豊富です。便秘の改善にも役立ちます。

<おいしい秋の味覚>

魚・・・さんま・・・塩焼き、つくだ煮
さけ・・・塩焼き、ムニエル、ホイル焼き
さば・・・味噌煮、塩焼き
野菜・さつま芋・・・大学芋、天ぷら、焼き芋、甘煮
ごぼう・・・味噌汁、ごぼう炒め、煮物
きのこ類・・・味噌汁、あんかけ、ホイル焼き
栗・・・栗ご飯、ケーキ

果物・・・りんご、かき、