

10月給食予定献立表



竹駒保育園

以上児			1	2	3
主 食	秋はお米やいも類、果物やきのこなど、様々な作物が実る時期です。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いわれています。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。		・ごはん	親子遠足 手作り弁当をお願いします。	・変り納豆 ・さつま芋甘煮 ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト
副 食			・にらとしらすの玉子焼き ・ごぼうサラダ ・春雨スープ ・梨		
おやつ			・人参バターケーキ ・牛乳		
5	6	7	8	9	10
主 食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	手作り弁当の日
副 食	・マーボー茄子 ・ごまもやし ・しめ玉汁 ・梨	・玉子グラタン ・味噌ドレッシングサラダ ・カレー汁 ・キウイフルーツ	・いが蒸し ・大徳寺和え ・里芋の味噌汁 ・バナナ	・タンドリーチキン ・オーロラサラダ ・若布コーンスープ ・オレンジ	・牛乳
おやつ	・ツナサンド ・牛乳	・りんごゼリー ・せんべい	・フライドポテト ・牛乳	・甘食 ・牛乳	
12	13	14	15	16	17
主 食	スポーツの日	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副 食		・肉巻きポテト ・若布のレモン醤油和え ・白菜の味噌汁 ・梨	・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	・がんもの含め煮 ・野菜ソテー ・豆麩の味噌汁 ・バナナ	・焼きうどん ・凍豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ		・マドレーヌ ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	
19	20	21	22	23	24
主 食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副 食	・親子煮 ・きゅうりもみ ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・バナナ	・炒り豆腐 ・もやしの中華和え ・かき玉汁 ・りんご	・ミートソース スパゲティー ・エビフライ ・ツナサラダ ・玉子スープ ・オレンジ ・ケーキ・牛乳	・八宝菜 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・柿 ・プチパン ・牛乳
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		
26	27	28	29	30	31
主 食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副 食	・さんまの塩焼き ・切干大根の炒り煮 ・油揚げの味噌汁 ・オレンジ	・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・大根汁 ・柿	・五目大豆 ・青菜としめじのお浸し ・つくね汁 ・バナナ	・チキンナゲット ・シーフードサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・りんご	・南瓜オムレツ ・小松菜のごま和え ・コンソメスープ ・キウイフルーツ
おやつ	・玉子サンド ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ドーナツ ・牛乳	・バナナカスタード ・クラッカー ・牛乳	

【今月の平均給与栄養量】

- ・エネルギー 508Kcal
- ・たんぱく質 19.2g
- ・脂質 19.7g

10月10日は

目の愛護デー



数字を横にすると「眉毛と目」に見えることから制定されました。

テレビやパソコン、スマートフォンを長時間見たりすることなどは、目にかかる負担が大きくなります。時間を決めて使用するなど、目を大切にしましょう。

目にいい食べもの

ビタミンAを多く含む、人参やほうれん草などの緑黄色野菜には、目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ビタミンB群を多く含む、レバーや豚肉は、目の疲れに効果的です。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。



ごはんは腹もちがよく太りにくい

ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままで摂取するため、パンや麺類より、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、お腹が空きににくく、腹もちが良いです。主食をごはんにする事で余計な間食を防ぐことにも繋がります。脂質も少ないので、パンや麺類に比べ、太りにくいという特徴があります。

お米の栄養 ～新米のおいしい季節です～

米の主成分である炭水化物は、体づくりに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。脳を働かせる、唯一のエネルギー源がブドウ糖です。米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材です。

