

# 10月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	<p>10月10日は 目の愛護デー</p> <p>ビタミンA・C、カロチンを多く含む 食材など、目に良い物を食べましょう。 ブルーベリーなどに含まれる アントシアニンも目に良いとされています。</p>					<p>1 運動会</p> <p>・バナナ</p>
おやつ	<p>今月予定給与栄養量</p> <p>エネルギー：530 kcal たんぱく質：18.9g 脂肪：16.9g</p>					
未満児 主 食 副 食	<p>3 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生姜焼き</li> <li>・マッシュポテト</li> <li>・人参グラッセ</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>4 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌おでん</li> <li>・ピーナツ和え</li> <li>・吉野汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<p>5 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー肉じゃが</li> <li>・大徳寺和え</li> <li>・もやしの味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>6 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンナゲット</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・茄子の味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<p>7 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かつお甘露煮</li> <li>・干草和え</li> <li>・すいとん汁</li> <li>・なし</li> </ul>	<p>8 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚焼き卵</li> <li>・ひじきのごま和え</li> <li>・茹ブロッコリー</li> <li>・お芋のだんご汁</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごゼリー</li> <li>・せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・芋かりんとう</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵サンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二色だんご</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズクッキー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	
未満児 主 食 副 食	<p>10 体育の日</p>	<p>11 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り豆腐</li> <li>・若布サラダ</li> <li>・じゃが芋の味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>12 しらすごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・カリフラワーサラダ</li> <li>・きのこのスープ</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>13 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エビグラタン</li> <li>・豚肉の炒め物</li> <li>・若布スープ</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>	<p>14 遠足</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜ジュース</li> </ul>	<p>15 おむすび</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きうどん</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんづき</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳パバロア</li> <li>・せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆銀糖</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルト</li> <li>・せんべい</li> </ul>	
未満児 主 食 副 食	<p>17 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉豆腐</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・芋の子汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>18 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵焼き</li> <li>・大豆サラダ</li> <li>・五目スープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>19 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さんま佃煮</li> <li>・切干サラダ</li> <li>・せんべい汁</li> <li>・なし</li> </ul>	<p>20 お誕生会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目おこわ</li> <li>・焼きイカ</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・豆麩の清汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<p>21 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中華ローストチキン</li> <li>・ひじきサラダ</li> <li>・カレー汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<p>22 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の味噌炒め</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・にらたま汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白玉団子黒蜜かけ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アップルパイ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルトゼリー</li> <li>・せんべい</li> </ul>	
未満児 主 食 副 食	<p>24 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・えびと豆腐のケチャップ煮</li> <li>・キャベツの甘酢和え</li> <li>・肉団子スープ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>25 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筑前煮</li> <li>・小松菜のごま和え</li> <li>・なめこ汁</li> <li>・なし</li> </ul>	<p>26 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つくね焼き</li> <li>・もやしの炒め物</li> <li>・南瓜の味噌汁</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<p>27 卵ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の夕焼けソース</li> <li>・りんごサラダ</li> <li>・ほうれん草の清汁</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>28 ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンエッグ</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・カブの味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>29 手作り弁当の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スイートポテト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘食</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いが栗坊や</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・杏仁豆腐</li> <li>・せんべい</li> </ul>	



## 食欲の秋



子どもは体の割にはたくさんの栄養を必要としています。だからと言って全ての子どもが、食欲旺盛でたくさんの量を食べられるという訳ではありません。

バランスの摂れた食事であれば子どもがおいしく食べられる量でいいのです。食欲は偏食することなく多くの食体験を持っていけば体の成長と共に自然に出てきます。



## おいしい秋の味覚



魚ではDHAもたっぷりのサンマです。

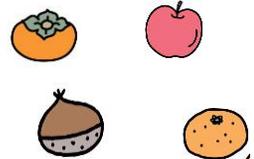
ただし、内臓は汚染物質がたまっているそうなので避けた方が無難です。



新米もぜひ味わいたいですね。



野菜では、根っここのものがだんだんおいしくなります。大根は辛さが抜けて甘味を増してきます。里芋、さつまいもおいしくなってきます。



果物では、りんご、みかん、柿、栗などもおいしいです。

