10月予定献立表

米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主食 副食	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：502kcal たんぱく質：18.3g 脂　肪：17.1g		きゅうしょくのならべかた  	1 しらすごはん ・ポテトオムレツ ・ごぼうサラダ ・春雨スープ ・梨	2 ごはん ・いが蒸し ・大徳寺和え ・里芋のみそ汁 ・ぶどう	3 ごはん ・ハムピカタ ・ごまもやし ・若布スープ ・オレンジ
おやつ				・ココア蒸しパン ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	
未満児 主食 副食	5 ごはん ・マーボー茄子 ・もやしのナムル ・しめたま汁 ・梨	6 ごはん ・タンドリーチキン ・オーロラサラダ ・若布コーンスープ ・キウィフルーツ	7 ごはん ・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・五目うどん ・バナナ	8 ごはん ・かみかみさつま揚げ ・めかぶ和え物 ・小松菜のみそ汁 ・りんご	9 ごまごはん ・卵グラタン ・みそ 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 ・幼児牛乳 
おやつ	・じゃこトースト ・牛乳	・白玉だんご黒蜜かけ ・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 副食	12  	13 ごはん ・ポテト肉巻き ・若布レモン醤油和え ・白菜のみそ汁 ・梨	14 ごはん ・チーズオムレツ ・切干サラダ ・はんぺんスープ ・キウィフルーツ	15 ひじきごはん ・豆腐だんごの ケチャップ煮 ・もやし中華和え ・ベーコンスープ ・柿	16 **遠足** ・りんごジュース 	17 ごはん ・焼うどん ・さつま芋甘煮 ・卵スープ ・バナナ
おやつ		・パンナコッタ ・せんべい	・フライドポテト ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	
未満児 主食 副食	19 ごはん ・親子煮 ・白和え ・もやしのみそ汁 ・柿	20 ごはん ・シチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウィンナーソテー ・バナナ	21 ごはん ・がんも含め煮 ・野菜炒め ・豆麸のみそ汁 ・りんご	22 卵ごはん ・魚の夕焼けソース ・青菜の煮びたし ・さつま汁 ・梨	23 ごはん ・八宝菜 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・キウィフルーツ	24 ごはん ・はんぺんの チーズ焼き ・三色ソテー ・玉葱のみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・プチパン ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・いが栗坊や ・牛乳	・ごまゆべし ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳	
未満児 主食 副食	26 ごはん ・さんまの塩焼き ・里芋の煮付 ・ほうれん草のみそ汁 ・オレンジ	27 ごはん ・チキンナゲット ・シーフードサラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・柿	28 ごはん ・五目大豆 ・青菜としめじの お浸し ・つくね汁 ・バナナ	29 **お誕生会**  ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・青菜和え ・しめたま汁 ・りんご	30 さつま芋ごはん ・南瓜オムレツ ・小松菜のごま和え ・ABCスープ ・キウィフルーツ	31 ごはん ・焼きビーフン ・コロコロポテトの みそ炒め ・若布スープ ・オレンジ
おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	・ひじきせんべい ・牛乳	・モンブラン ・牛乳	・南瓜クッキー ・牛乳 	

10月8日は骨と関節の日

漢字の「十」と「八」を組み合わせるとカタカナの「ホ」（「骨」の「ホ」の字）になり、また国民の祝日「体育の日」だった10月10日にも近いことが記念日の由来とされ、1994年に制定されました。

骨はカルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要な働きをしています。体を元気に動かすためにも、丈夫な骨が欠かせません。

子どもは10代前半にかけて、骨が最もつくられる時期です。

骨を健康で丈夫にするには「カルシウム」「ビタミンD」「運動」が大切です。

カルシウムが多く含まれる食品とその吸収を助けてくれるビタミンDを含む食品を摂り、おひさまを浴びながら適度に体を動かしましょう！

日光を浴びると、体内で合成することも出来ます。

＜カルシウムの多い食品＞

乳製品・しらすなど骨ごと食べられる魚・桜エビ・海藻・（ひじきや若布）・小松菜・切干大根・高野豆腐



日光と運動で骨づくり

カルシウムの吸収UP！

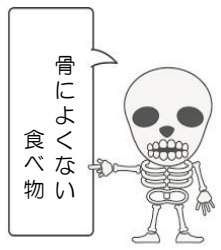
＜ビタミンDの多い食品＞

干し椎茸（きのこ類）・卵・魚介類





さわやかな秋空が広がる季節になりました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日もあると思います。これからの季節は空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいを励行し、体調を崩さないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。



カルシウムはリンと結びついて骨になります。リンを摂りすぎると、カルシウムもリンと一緒に体の外に出てしまうので、骨が弱くなってしまいます。　リンはスナック菓子や炭酸飲料ハム、ソーセージのような加工食品、インスタント食品などに多く含まれています。摂り過ぎないよう注意しましょう



