

10月 食事・おやつ献立表

1日 月 22日	2日 火 16日	3日 水 17日	4日 木 18日	5日 金 19日	6日 土
お昼 玄米ご飯 さんまの梅干し煮 ひじきとユウの 白和え 根菜の味噌汁 おやつ 牛乳 かぼちゃクッキー パナナ	お昼 わかめご飯 南瓜のコロッケ キャベツのブロッコリー フロッコリースープ おやつ 牛乳 和風ラスク 梨	お昼 さばのそぼろ丼 白菜の塩昆布和え ふかし芋 かぶの味噌汁 おやつ 牛乳 ごまドーナツ 柿	お昼 納豆スパゲティ タンドリーチキン きゅうりとわかめの 酢の物 きのこスープ おやつ 牛乳 マーブルもちもちパン オレンジ	お昼 玄米ご飯 さわらの照り焼き 切干大根とパインの 煮付け キャベツの味噌汁 おやつ 牛乳 大学芋 りんご	お昼 ドライカレー ツナポテト トマト 大根のスープ おやつ 牛乳 ぶどうパン パナナ

一日の栄養価

熱量	574 kcal	熱量	550 kcal	熱量	534 kcal	熱量	466 kcal	熱量	509 kcal	熱量	558 kcal
蛋白	17.6 g	蛋白	17.2 g	蛋白	17.7 g	蛋白	25.3 g	蛋白	18.0 g	蛋白	19.1 g
脂質	20.3 g	脂質	16.7 g	脂質	17.0 g	脂質	12.4 g	脂質	15.4 g	脂質	16.0 g
塩分	1.4 g	塩分	2.2 g	塩分	1.3 g	塩分	1.8 g	塩分	1.0 g	塩分	1.4 g

15日 月 29日	9日 火 23日	10日 水 24日	11日 木 25日	12日 金 26日	13日 土 27日
お昼 くりご飯 鮭の変わり西京焼き 五目さんびら お麩のすまし汁 おやつ 牛乳 りんごいもようかん スティック野菜	お昼 玄米ご飯 豚肉とさつま芋の 煮付け 小松菜ともやし ナムル なめこ汁 おやつ 牛乳 大豆のスコーン オレンジ	お昼 豚汁うどん 鮭ときのこ かき揚げ 大豆サラダ おやつ りんごジュース カレー味のお焼き ヨーグルト	お昼 きのこご飯 和風ハンバーグ ひじきの五目煮 大根の味噌汁 おやつ 牛乳 ジャムサンド 梨	お昼 玄米ご飯 チキン味噌かつ 切干大根のパン粉炒め さつま芋のスープ おやつ 牛乳 ココア蒸パン パナナ	お昼 ナポリタン ジャガイモ 油揚げの炒め ゆでブロッコリー キャベツのスープ おやつ お茶 わかめおにぎり オレンジ

一日の栄養価

熱量	486 kcal	熱量	536 kcal	熱量	621 kcal	熱量	548 kcal	熱量	547 kcal	熱量	541 kcal
蛋白	18.7 g	蛋白	17.7 g	蛋白	22.5 g	蛋白	21.2 g	蛋白	22.7 g	蛋白	17.2 g
脂質	12.8 g	脂質	16.6 g	脂質	13.0 g	脂質	18.8 g	脂質	13.4 g	脂質	11.9 g
塩分	1.5 g	塩分	1.0 g	塩分	2.2 g	塩分	2.1 g	塩分	2.1 g	塩分	1.9 g

30日 火	31日 水
お昼 玄米ご飯 さんまのかば焼き 青菜ときのこの ごま和え けんちん汁 おやつ 牛乳 焼きうどん 柿	お昼 ご飯 鶏肉のケチャップ煮 さつま芋サラダ ポトフ おやつ 牛乳 パンプキンパイ パナナ

熱量	517 kcal	熱量	550 kcal
蛋白	18.6 g	蛋白	18.2 g
脂質	19.0 g	脂質	16.1 g
塩分	2.1 g	塩分	1.3 g

★10月20日(土)は『遊びの広場』です
代替給食として、お弁当
が園から出ます。おたのしみに。

きのこの栄養

秋が深まり、きのこがおいしい季節になりました。きのこに多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。また、ビタミンB1・B2を含み、基礎代謝を高めて疲労回復の効果があるといわれています。干しいたけに多く含まれるビタミンDは骨の健康を保ちます。今月もきのこのメニューがたくさん入っています。苦手な子が多いきのこですが、きのこちぎりなどの機会もたくさんあるので楽しくきのこに触れていきたいと思っております♪



よく噛んで食べよう

最近、しっかり噛んで食べることができない子どもたちが増えていると言われています。噛む力を育てることは、味覚の発達や肥満防止、歯の病気予防など健康にとっても大切なことです。

先月、真ん中の仲間に「よく噛んで食べよう」をテーマに食育指導を行いました。一口ご飯をみんなで30回噛んで食べてみました。「あま〜い!!」とお米の甘さに気づいた子どもたち。その日の昼食は良く噛んで食べていました!

日ごろから良く噛んで食べる習慣がつけばいいなと思っています。

*献立は都合により変更する場合があります。