

10月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・ 鶏真薯 ・ わかめサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ ミニトマト	2 ごはん ・ ポテトオムレツ ・ 干草和え ・ しめじの味噌汁 ・ りんご	3 ごはん ・ 魚の夕焼けソース ・ 豚肉とピーマンの炒め ・ 小松菜の味噌汁 ・ ぶどう	4 ごはん ・ 変り納豆 ・ 里芋の煮物 ・ 五目味噌汁 ・ バナナ	5 ごはん ・ 厚揚げ甘辛煮 ・ もやしのナムル ・ 南瓜の味噌汁 ・ オレンジ
おやつ		・ ごまおこし ・ 牛乳	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ フレンチトースト ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ 肉じゃが ・ 深山和え ・ 若布の味噌汁 ・ グレープフルーツ	8 遠足 ・ りんごジュース 	9 ごはん ・ 野菜ロールカツ ・ シーザーサラダ ・ はんぺんスープ ・ ミニトマト	10 ごはん ・ 厚焼き卵 ・ 利休和え ・ 煮豆 ・ 肉団子入り中華スープ ・ なし	11 ごまごはん ・ 鮭のグラタン ・ 切干大根和風サラダ ・ じゃが芋の味噌汁 ・ オレンジ	12 ごはん ・ はんぺんのチーズ焼き ・ スパゲティソース ・ 青菜の味噌汁 ・ キウイフルーツ
おやつ	・ 米粉パンケーキ ・ 牛乳		・ ゼリームース ・ せんべい	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	14 体育の日 	15 ごはん ・ 鶏肉のオニオントマト煮 ・ ごまもやし ・ ラーメン入りかきたま汁 ・ キウイフルーツ	16 ごはん ・ 豆腐とひじきのつくね ・ マカロニサラダ ・ 豆麩のみそ汁 ・ グレープフルーツ	17 ごはん ・ サバ缶ドライカレー ・ めかぶの和え物 ・ 吉野汁 ・ ぶどう	18 ごはん ・ 鶏からあげ ・ オーロラサラダ ・ 南瓜の味噌汁 ・ りんご	19 ごはん ・ チーズオムレツ ・ 玉葱とベーコンの炒め ・ 若布スープ ・ オレンジ
おやつ		・ かまもち ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ 南瓜のスコーン ・ 牛乳	・ ピザトースト ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 ごはん ・ 炒り豆腐 ・ キャベツの甘酢和え ・ 玉葱の味噌汁 ・ みかん	22 即位礼正殿の儀 	23 ごはん ・ 豚肉の味噌炒め ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ すり身汁 ・ キウイフルーツ	24 お誕生会 ・ 五目ふかし ・ 魚の照り焼き ・ プロックリーごま和え ・ 花麩の清汁 ・ ぶどう	25 ごはん ・ 親子煮 ・ 南瓜サラダ ・ かにはっとう ・ りんご	26 ごはん ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵 ・ 青菜のお浸し ・ 油揚げの味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ ホットケーキ ・ 牛乳		・ フライドポテト ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ お好み焼き ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・ タンドリーチキン ・ 三色サラダ ・ キャベツのスープ ・ グレープフルーツ	29 しめじごはん ・ ツナとチーズの卵焼き ・ りんごサラダ ・ いもの汁 ・ ミニトマト	30 ごはん ・ さんまかば焼き ・ ポテトサラダ ・ つくね汁 ・ なし	31 ごはん ・ 五目大豆 ・ 青菜和え ・ 大根汁 ・ りんご	<div data-bbox="1429 1440 1825 1673" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：531kcal たんぱく質：19.0g 脂 肪：18.3g</p> </div>	
おやつ	・ 白玉団子黒蜜かけ ・ 牛乳	・ いが栗坊や ・ 牛乳	・ 人参ゼリー ・ せんべい	・ 南瓜クッキー ・ 牛乳		

さわやかな秋空が広がる季節になりました。
園での生活にもすっかり慣れた子どもたち。
給食やおやつをおかわりする姿がよく見られます。
朝晩の気温の差が大きく、風邪などひきやすい時期ですが、
元気いっぱい過ごせるように体調に気をつけましょう。

10月10日は目の愛の日です

目の健康のためにより食べ物を食事に取り入れて、
目を大切にしましょう！
目には、ビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブル

～噛むことの大切さ～ 秋の味覚をかみしめよう！

★ 消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。
さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ざること、
胃や腸で栄養がスムーズに吸収

★ 太り過ぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。
食べすぎを防ぐことができます。

★ 虫歯を予防する

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。
食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

★ 脳の働きを高める

よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されま
記憶力や集中力が高まるほか、
リラックス効果もあります。

目に良い食べ物！

★ビタミンA
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
(緑黄色野菜・レバー・バター)

★ビタミンB1
目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・うなぎ・麦)

★ビタミンC
目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・さつまい)