

# 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	2 ごはん ・鶏みそ焼き ・切干大根和風サラダ ・しめじの味噌汁 ・オレンジ	3 ごはん ・肉豆腐 ・キャベツ甘酢和え ・じゃが芋のみそ汁 ・なし	4 総練習 ・おにぎり ・仕出し弁当 ・りんごジュース	5 ごはん ・ハンバーグ ・チーズサラダ ・卵スープ ・キウイフルーツ	6 ごはん ・トンカツ ・りんごサラダ ・春雨スープ ・グレープフルーツ	7 運動会 ・りんごジュース 		
おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・黒糖蒸しパン ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・芋かりんとう ・牛乳	・ジョア ・せんべい			
未満児 主 食 副 食	9 スポーツの日	10 ごはん ・タンドリーチキン ・シーザーサラダ ・ラーメン入り かきたま汁 ・りんご	11 しらすごはん ・肉じゃが ・キャベツごま和え ・凍り豆腐のみそ汁 ・ぶどう	12 ごはん ・にらとじゃこの オムレツ ・ダイコンサラダ ・はんぺんスープ ・柿	13 遠足 ・りんごジュース 	14 ・スパゲッティ ・コーンサラダ ・卵スープ ・バナナ		
おやつ		・ごまだんご ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	・ピーナツパン ・牛乳			
未満児 主 食 副 食	16 ごはん ・鮭のムニエル ・にらと挽肉の 卵とし ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ	17 ごはん ・鶏真薯 ・ピーナツ和え ・南瓜のみそ汁 ・なし	18 ごはん ・豚肉の野菜巻 ・ブロッコリーのお浸し ・なめこ汁 ・グレープフルーツ	19 ごはん ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・五目うどん ・ぶどう	20 ごはん ・豆腐のドライカレー ・深山和え ・きゃべつのみそ汁 ・キウイフルーツ	21 ごはん ・ハムピカタ ・なす炒め ・わかめスープ ・バナナ		
おやつ	・ポテトピザ ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・いが栗坊や ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・メロンパン風ラスク ・牛乳			
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・煮魚 ・千草和え ・豚汁 ・柿	24 ごはん ・親子煮 ・カリフラワーサラダ ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ	25 さつま芋ごはん ・ピーマンギョーザ ・春雨酢の物 ・若布コーンスープ ・なし	26 お誕生会 ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・ブロッコリーごま酢和え ・花麩の清汁 ・ぶどう	27 ごはん ・茄子のミートグラタン ・ツナサラダ ・白菜のみそ汁 ・オレンジ	28 ごはん ・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・青菜のみそ汁 ・バナナ		
おやつ	・りんごケーキ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	・ジャムパン ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳			
未満児 主 食 副 食	30 ごはん ・がんと含め煮 ・若布酢みそ和え ・吉野汁 ・りんご	31 ごまごはん ・南瓜オムレツ ・じゃがいもきんぴら ・小松菜のみそ汁 ・柿	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #333; color: white;"> <p>今月の1日予定平均 栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 497kcal</p> <p>たんぱく質 : 19.0g</p> <p>脂 肪 : 17.8g</p> </div>				<p>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。</p>	
おやつ	・さつま芋チーズケーキ ・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



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。摂り過ぎないように注意しましょう。



