

10月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食		1 たかたのゆめの日 ・ 小魚と大豆のからめ煮 ・ きゅうりもみ ・ 南瓜含め煮 ・ さつま汁 ・ キウイフルーツ	2 総練習 ・ おにぎり 仕出し弁当 ・ 野菜ジュース	3 ・ いが蒸し ・ もやしとピーマンの中華和え ・ しめじのみそ汁 ・ かき	4 ・ トンカツ ・ ブロッコリーごま和え ・ きゃべつのみそ汁 ・ りんご	5 運動会 ・ りんごジュース
おやつ		・ 五平餅 ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ 南瓜ドーナツ ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい	
以上児 副食	7 ・ マーボードーフ ・ 中華風サラダ ・ きのこのスープ ・ オレンジ	8 ・ 魚の夕焼けソース ・ じゃが芋きんぴら ・ 凍り豆腐のみそ汁 ・ りんご	9 ・ 豆腐とひじきのつくね ・ コーンサラダ ・ にらたま汁 ・ ぶどう	10 ・ 卵グラタン ・ もやしの炒め物 ・ 里芋のみそ汁 ・ かき	11 ・ 鶏肉のオニオントマト煮 ・ ポテトコーンサラダ ・ わかめスープ ・ グレープフルーツ	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ さつま芋素揚げ ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ ベジタブルサンド ・ 牛乳	・ 白玉団子黒蜜かけ ・ 牛乳	・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	
以上児 副食	14 スポーツの日 	15 ・ 煮魚 ・ 里芋の煮付 ・ 味噌けんちん汁 ・ オレンジ	16 ・ シチュー ・ ブロッコリーサラダ ・ ウィンナーソテー ・ ぶどう	17 ・ 筑前煮 ・ 若布の酢味噌和え ・ 小松菜のみそ汁 ・ なし	18 遠足 ・ りんごジュース 	19 ・ 豚肉のみそ炒め ・ キャベツの甘酢和え ・ 青菜のみそ汁 ・ バナナ
おやつ		・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい	
以上児 副食	21 ・ ツナとチーズの卵焼き ・ マカロニサラダ ・ ワンタンスープ ・ キウイフルーツ	22 ・ 豚肉の野菜巻 ・ 大徳寺和え ・ 玉葱のみそ汁 ・ なし	23 ・ チーズカレー ・ ツナサラダ ・ 春雨スープ ・ かき	24 お誕生会 ・ 五目ふかし ・ 魚の照り焼き ・ 青菜和え ・ しめたま汁 ・ りんご	25 ・ 肉豆腐 ・ さつま芋サラダ ・ 白菜のみそ汁 ・ オレンジ	26 ・ ハムピカタ ・ 三色ソテー ・ 茄子のみそ汁 ・ バナナ
おやつ	・ なべ焼き ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ ビスケット	・ いが栗坊や ・ 牛乳	・ モンブラン ・ 牛乳	・ じゃこトースト ・ 牛乳	
以上児 副食	28 ・ 豚の角煮 ・ ひじきサラダ ・ もやしのみそ汁 ・ ぶどう	29 ・ 巣ごもり卵 ・ シーザーサラダ ・ 吉野汁 ・ りんご	30 ・ さんま塩焼き ・ 白和え ・ 五目うどん ・ かき	31 ハロウィン ・ 南瓜コロケ ・ 切干サラダ ・ ミネストローネ ・ キウイフルーツ	今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー：416kcal たんぱく質：17.3g 脂肪：19.2g	
おやつ	・ 南瓜まんじゅう ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ 南瓜クッキー ・ 牛乳		

暑さもやわらぎ、過ごしやすい気候の秋がやってきました。秋は食べ物のおいしい季節です。急な温度の変化で体調などをくずさないように、季節の美味しいものをしっかり食べて元気に過ごしたいですね。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食を作っていきたいと思えます。

10月10日は目の愛護デー

秋は、食欲の秋・勉強の秋・運動の秋・そして読書の秋です。勉強や読書を楽しむのによい季節ですが、目を使いすぎると、目が疲れてしょぼしょぼしたり、視力が下がったりしてしまいます。バランスの摂れた食事を心がけ、さらに目の疲れなどに効く食品を摂り、目を大切にしましょう。

～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ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

★ 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す。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・さつま芋…)

