









10月予定献立表



ぞうくみ
広田保育園

	月	火	水	木	金	土	
以上児 副食	1 ・豆腐だんごケチャップ煮 ・キャベツの甘酢和え ・ベーコンスープ ・ぶどう	2 ・筑前煮 ・白和え ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	3 ・ツナとチーズの卵焼き ・ひじきのごま和え ・じゃが芋のみそ汁 ・グレープフルーツ	4 岬学院との交流会 ・仕出し弁当 ・すいとん汁 ・みかん 	5 ・魚のみそ焼き ・切干サラダ ・若布コンスープ ・ミニトマト	6 ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・牛乳 ・りんご	
おやつ	・甘食 ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・さつまいも入りおもち ・牛乳	・ホットドック ・牛乳		
以上児 副食	8 体育の日 	9 ・カレー肉じゃが ・いんげんサラダ ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	10 ・鶏のからあげ ・スパゲティーサラダ ・わかめのみそ汁 ・りんご	11 親子遠足 ・りんごジュース 	12 ・豆腐ハンバーグ ・ワカメ酢の物 ・さつまいも汁 ・オレンジ	13 ・豚肉みそ炒め ・コーンサラダ ・牛乳 ・なし	
おやつ		・りんごパイ ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい		・がんづき ・牛乳		
以上児 副食	15 ・肉豆腐 ・さつまいもサラダ ・春雨スープ ・グレープフルーツ	16 ・チーズカレー ・マカロニツナサラダ ・かきたま汁 ・ミニトマト	17 ・魚の夕焼けソース ・わかめサラダ ・五目みそ汁 ・ぶどう	18 ・生姜焼き ・ポテトサラダ ・豆腐のみそ汁 ・りんご	19 ・ベーコンエッグ ・青菜の煮浸し ・お芋のだんご汁 ・キウイフルーツ	20 ・がんも含め煮 ・小松菜のごま和え ・牛乳 ・オレンジ	
おやつ	・二色だんご ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ミルクゼリー ・せんべい	・オートミルククッキー ・牛乳	・フルーツカスタード ・ビスケット		
以上児 副食	22 ・カツオ甘露煮 ・めかぶの和え物 ・豚汁 ・なし	23 ・豚肉の野菜巻 ・白菜とベーコンサラダ ・しめじのみそ汁 ・ミニトマト	24 ・巣ごもり卵 ・三色サラダ ・すり身汁 ・キウイフルーツ	25 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 	26 青空キッズ遠足 	27 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・グレープフルーツ	
おやつ	・ごまおこし ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・プチパン ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳		
以上児 副食	29 ・豆腐とホタテの炒め物 ・もやしとピーマンの中華和え ・卵スープ ・ミニトマト	30 ・チキンナゲット ・ブロッコリーのお浸し ・南瓜のみそ汁 ・バナナ	31 ・鮭のトマト煮 ・コーンポテトサラダ ・ささみスープ ・なし 	10月10日は 目の愛護デー 			ビタミンA・C、カロチンを多く含む 食材など、目に良い物を食べましょう。 ブルーベリーなどに含まれる アントシアニンも目に良いとされています。
おやつ	・いが栗坊や ・牛乳	・杏仁豆腐 ・ビスケット	・南瓜クッキー ・牛乳				


今月の1日平均栄養摂取量
エネルギー : 448kcal
たんぱく質 : 19.0g
脂肪 : 19.3g



食欲の秋


子どもは体の割にはたくさんの栄養を必要としています。だからと言って全ての子どもが、食欲旺盛でたくさんの量を食べられるという訳ではありません。

バランスの摂れた食事であれば子どもがおいしく食べられる量でいいのです。食欲は偏食することなく多くの食体験を持っていれば体の成長と共に自然に出てきます。



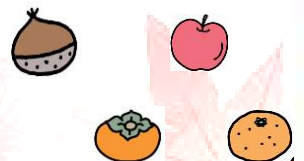
おいしい秋の味覚

魚ではDHAもたっぷりのサンマです。ただし、内臓は汚染物質がたまっているそうなので避けた方が無難です。




野菜では、根っこのがだんだんおいしくなります。大根は辛さが抜けて甘味を増してきます。里芋、さつまいもおいしくなってきます。

新米もぜひ
味わいたいですね。



果物では、りんご、みかん、柿、栗などもおいしいです。

