

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 ・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 ごはん ・筑前煮 ・白和え ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	3 ごはん ・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 ごまごはん ・肉団子あんかけ ・オーロラサラダ ・すいとん汁 ・バナナ	5 ごはん ・魚のみそ焼き ・切干サラダ ・若布コンスープ ・ミニトマト	6 ごはん ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・わかめスープ ・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	・さつまい入りおもち ・牛乳	・ホットドック ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	8 体育の日 	9 ごはん ・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 ごはん ・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 手作り弁当の日 ・りんごジュース 	12 しめじごはん ・豆腐ハンバーグ ・ワカメ酢の物 ・さつまい ・オレンジ	13 ごはん ・豚肉みそ炒め ・コーンサラダ ・豆腐のみそ汁 ・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	
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・魚の夕焼けソース ・わかめサラダ ・五目みそ汁 ・ぶどう	18 ごはん ・生姜焼き ・ポテトサラダ ・豆腐のみそ汁 ・りんご	19 ごはん ・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 ごはん ・がんも含め煮 ・小松菜のごま和え ・すまし汁 ・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	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・カツオ甘露煮 ・めかぶの和え物 ・豚汁 ・なし	23 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・いり豆腐 ・さつまいも甘煮 ・しめたま汁 ・りんご	27 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・じゃが芋のみそ汁 ・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	
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・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 ごはん ・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 卵ごはん ・鮭のトマト煮 ・コーンポテトサラダ ・ささみスープ ・なし	 <p>10月10日は 目の愛護 デー</p>		
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	<p>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。</p>		

今月の1日平均栄養摂取量


エネルギー :574kcal
たんぱく質 :20.7g
脂 肪 :19.2g



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の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。



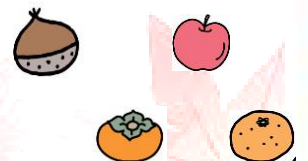
おいしい秋の味覚

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、栗などおいしいです。

