

10月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー：417kcal たんぱく質：17.7g 脂肪：18.2g		1 ・さばのみそ煮 ・切干和風サラダ ・せんべい汁 ・なし	2 ・いが蒸し ・ピーナツ和え ・しめじのみそ汁 ・ミニトマト	3 ・シチュー ・ブロッコリーサラダ ・ウィンナーソテー ・ぶどう	4 ・豚肉のみそ炒め ・スパゲティソテー ・わかめスープ ・バナナ
おやつ			・がんづき ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	
以上児 副食	6 十五夜 ・松風焼き ・里芋の煮付 ・凍豆腐の清汁 ・ぶどう	7 ・さつまいもとチーズの卵焼き ・豚肉ピーマンの炒め ・ささみスープ ・オレンジ	8 ・生姜焼き ・マカロニツナサラダ ・野菜中華スープ ・グレープフルーツ	9 ・筑前煮 ・みそドレッシングサラダ ・にらたま汁 ・バナナ	10 ・さんまの蒲焼き ・ポテトサラダ ・大根汁 ・キウイフルーツ	11 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・月見団子 ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・ジョア ・せんべい	
以上児 副食	13  スポーツの日	14 ・マーボー豆腐 ・ごまもやし ・コンソメスープ ・キウイフルーツ	15 ・巣ごもり卵 ・切り干し大根炒り煮 ・なめこ汁 ・かき	16 遠足 ・りんごジュース ・せんべい 	17 ・とりごま煮 ・りんごサラダ ・ラーメン入りかきたま汁 ・オレンジ	18 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁
おやつ		・いが栗坊や ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳	・スポン ・せんべい	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	
以上児 副食	20 ・ひじき卵 ・胡瓜と春雨の和え物 ・もやしのみそ汁 ・りんご	21 ・小魚と大豆の炒り煮 ・胡瓜酢みそ和え ・南瓜含め煮 ・すいとん汁 ・キウイフルーツ	22 ・豚の角煮 ・野菜ソテー ・五目みそ汁 ・かき	23 お誕生会 ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・青菜和え ・しめたま汁 ・りんご 	24 ・豚肉と野菜の炒め物 ・ブロッコリーごま酢和え ・すまし汁 ・ミニトマト	25 ・ハムピカタ ・青菜のソテー ・しめじのみそ汁 ・バナナ
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・からいも団子 ・牛乳	・ポンデドーナツ ・牛乳	・モンブラン ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳	
以上児 副食	27 ・肉じゃが ・ごま酢キャベツ ・油揚げのみそ汁 ・グレープフルーツ	28 ・エビグラタン ・もやしのナムル ・若布コーンスープ ・りんご	29 ・がんと含め煮 ・にらと挽肉の卵とじ ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ	30 ・つくね焼き ・ひじきのごま和え ・豆腐のみそ汁 ・かき	31 ハロウィン  ・南瓜オムレツ ・大豆サラダ ・春雨スープ ・キウイフルーツ	
おやつ	・フルーツゼリー ・せんべい	・さつまいもチーズケーキ ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・豆銀糖 ・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・さつまいも…)