10月 こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前おやつ	午後おやつ
1	もく	だいこんとぶたにくのみそにこみ ブロッコリーごまずあえ なすのみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
2	きん	レタスむし ひじきとハムのソテー ふのすましじる オレンジ	むぎちゃ おかし	アイス
5	げつ	さつまいもカレー こまつなとりんごのみそマヨサラダ むぎちゃ グレープフルーツ	むぎちゃ おかし	M おかし
6	か	パン とうふのきのこグラタン ブロッコリーしおナムル セロリのスープ オレンジ	ジュース おかし	M おかし
7	すい	さけのオニオンヨーグルトやき だいこんとツナのこんぶあえ キャベツのみそしる バナナ	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし
8	もく	なすのそぼろに にらともやしのおひたし なっとうときのこのみそしる わなし	ジュース おかし	M おかし
9	きん	とうふとツナのおとしあげ はなやさいサラダ さといもごまじる ゼリー	むぎちゃ おかし	M マカロニナポリ
13	か	たっぷりきのこうどん さつまいものバターきんぴら オレンジ おてつだい「きのこほぐし」	ジュース おかし	M おかし
14	すい	たらのおうごんやき はくさいとかまぼこのおひたし がんもどきのみそしる バナナ	むぎちゃ おかし	ジュース おかし
15	もく	とりのすっぱに ひじきとれんこんのサラダ かぶのみそしる ゼリー	ジュース おかし	M おかし
16	きん	～いもにかい～ しらす&うめおにぎり さけ&こねぎおにぎり きゅうりともやしのちゅうかあえ いもこじる わなし	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし
19	げつ	だいこんとツナのあまからに スイートポテトサラダ とうふとしめじのみそしる バナナ	むぎちゃ おかし	M おかし
20	か	きのこナゲット キャベツのきつねあえ かぶのスープ グレープフルーツ	ジュース おかし	M もちもちやき
21	すい	とりにくとさつまいものうまに ブロッコリーツナあえ にらたまじる りんご	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし
22	もく	やさいしょうゆラーメン ごぼうのあまからあげ かき	ジュース おかし	M おかし
23	きん	やきざかな エビとやさいのしょうがいため なめこのみそしる バナナ	むぎちゃ おかし	M おかし
26	げつ	ひじきハンバーグきのこソースがけ だいこんさっぱりあえ じゃがキャベスープ バナナ	むぎちゃ おかし	ヨーグルト
27	か	こうやどうふのふわふわたまごとじ こまつなのおひたし みずなとえのきのみそしる オレンジ	ジュース おかし	ジュース おかし
28	すい	あきのきのこごはん いがぐりぼうや ゆうやけサラダ せんぎりやさいのすましじる キラキラぶどうゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちゃ おかし	M おかし
29	もく	かつおのかばやき きりぼしだいこんのにもの じゃがいものみそしる りんご (未満児:たらのかばやき)	ジュース おかし	M あおのりトースト
30	きん	パン とりにくのマーマレードやき うめドレサラダ パンプキンシチュー かき	むぎちゃ おかし	むぎちゃ おかし

秋の食材を「見て・ふれて・食べよう」

秋は旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさや自然の恵みへの感謝の気持ちが育まれます。ぜひ、食卓にも秋の味覚をたくさん取り入れて実りの季節を堪能してみてはいかがでしょうか。

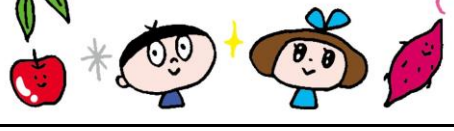
よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

目に良い食べ物は？

10月10日は「目の愛護デー」。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて目を大切に!!

●ビタミンA 目の乾燥を防ぐ
(緑黄色野菜、レバー、バター)
●ビタミンB1 目の神経の働きを保つ
(レバー、豚肉、うなぎ)
●ビタミンC 目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜、果物、さつまいも)



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q さつまいもは土の中で育ちますが、どの部分が太くなっている？
①茎(つる) ②根 ③葉

A 正解は① 土の中で茎(つる)が太くなり甘みと栄養が蓄えられます。食物繊維が豊富でやきいも、煮物などおいしく食べられます。

～10月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー346kcal、たんぱく質17.0g
脂質16.1g、炭水化物33.3g、食塩相当量1.6g
★3才未満児(完全給食)★
エネルギー426kcal、たんぱく質15.4g
脂質13.9g、炭水化物59.8g、食塩相当量1.4g

〇の日はごはんいりません