



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
2	げつ	さばのごまみそかけ こまつなのきつねあえ だいこんのみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
3	か	ぶたにくのあまからいため りんごポテトサラダ はくさいとしいたけのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
4	すい	～いもにかい～ (さけのてんかすおむすび・おかかうめおむすび) パインサラダ いもこじる わなし たんぽぽ・うめ・さくら おむすび・クッキング	ジュース おかし	M おかし
5	もく	さわらのゆうあんやき はるさめのつるるんソテー にらたまじる オレンジ (未満児:ホキのゆうあんやき)	むぎちや おかし	M おかし
6	きん	にゆうめん さつまいもバターきんぴら ゼリー	むぎちや おかし	M ツナカレー トースト
10	か	クリスピーさんま ブロッコリーおおかチーズあえ さつまじる バナナ (未満児:クリスピーさけ)	ジュース おかし	M おかし
11	すい	パン スイートポテトコロッケ フレンチサラダ おおきなかぶスープ ヨーグルト	むぎちや おかし	むぎちや おかし
12	もく	こうやどうふのマーボー はるさめサラダ はくさいとベーコンのみそしる バナナ	ジュース おかし	M マーラーカオ
13	きん	やさいあんかけやきそば もやしのナムル チンゲンサイスープ オレンジ	むぎちや おかし	プリン
16	げつ	さけのちゃんちゃんやき きつなあえ とんじる わなし	ジュース おかし	M おかし
17	か	さつまいもときのこのカレー かぶのサラダ クリームチーズあえ むぎちや	むぎちや おかし	ジュース おかし
18	すい	さばのこうみやき きりぼしだいこんのカレーソテー なつとうとやさいのみそしる りんご	ジュース おかし	むぎちや おかし
19	もく	みそラーメン きゅうりのゆかりあえ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
20	きん	とりにくのマヨネーズやき スイートポテトサラダ なめこじる ゼリー さくら・うめ・さくら スイーツポテト クッキング	むぎちや おかし	アイス
23	げつ	さけのしょうがやき こまつなのおひたし すましじる バナナ	ジュース おかし	ヨーグ おかし
24	か	きのこハンバーグ さつまいもとかきのサラダ コーンスープ オレンジ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
25	すい	いがぐりくんのおむすび かじきのこがねやき ブロッコリーナムル はるさめスープ クリームソーダふうゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	ジュース おかし	M おかし
26	もく	タンドリーチキン ほうれんそうのきんしあえ はっぽうさいふうスープ りんご	むぎちや おかし	M おかし
27	きん	シュウマイ こまつなのちゅうかあえ あさりのスープ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
30	げつ	やきざかな ささみとれんこんのおろしあえ さいものみそしる バナナ	ジュース おかし	M りんご ケーキ
31	か	パン パンプキンシチュー キャベツのいろどりサラダ とうふナゲット むぎちや ゼリー	むぎちや おかし	M おかし

秋の実りに感謝しておいしくたべよう!

実りの秋・食欲の秋です。旬を味わうことは子どもの豊かな感性や味覚形成にも重要なことです。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な身体を作りましょう。

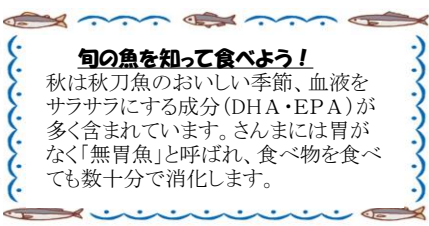
腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

食事よりもお菓子やデザートが中心の食生活になっていませんか? 乳幼児は腸管自体がまだ未発達で、腹筋も弱く便秘になりやすいので、子どもが好むものばかりを多く摂り過ぎると食事に偏りが出て便秘を誘発し、長期化すると改善が難しくなります。3回の食事+食物繊維の多い食材を積極的に食べる様にしましょう。



旬の魚を知って食べよう!

秋は秋刀魚のおいしい季節、血液をサラサラにする成分(DHA・EPA)が多く含まれています。さんまには胃がなく「無胃魚」と呼ばれ、食べ物を食べても数十分で消化します。



～おいしい献立紹介～ 10日(火)クリスピー秋刀魚

3枚おろしにし、4等分した秋刀魚をしょうゆ・酒・砂糖・にんにく・バター・卵に漬け込み小麦粉・パン粉・塩こしょうをまぶして油で揚げた物です。



さくら組元気パワーアップ畑だより

さくら組が育てた人参とパプリカを収穫し、鮭のピザ焼や大根サラダ・夏野菜と春雨のキクラゲサラダ・みそ汁などに入れてみんなで食べました。給食の時には自分たちで栽培・収穫した食材が入っているのを見つけ「あ!パプリカ入ってる～」といったものは野菜の苦手な子どもも喜んで食べていました。このような活動を通して食への興味関心が育ってくるのではないかと思います。



～10月平均栄養量～

★3歳以上児(副食給食)★
エネルギー484kcal、たんぱく質20g、 脂質25g、食塩1.8g
★3歳未満児(完全給食)★
エネルギー529kcal、たんぱく質19g、 脂質20g、食塩1.6g

～おいしい絵本～

きょうのごはん
加藤休ミノ作・絵

猫が近所を練り歩いてパトロール! 夕方になると、どの家からもいい匂いがしてきて... 魚屋さんにお母さんについていくと、今日のおかずはこんがり焼けたさんま、「うわあなんて美味しそう。」その隣の家からもいい匂い。今日のご飯はカレーライス、そのまた隣の家からもいい匂い。さて猫ちゃんも美味しいご飯を食べられたのでしょうか?



○の日はごはんいりません