

10月 給食の献立

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 作成 管理栄養士 鈴木

★完全給食日のおしらせ★

完全給食 10月 4日(金)

お誕生会 24日(木)

3歳以上児さんは主食はいりません。また、10月の4日(金)はカレーが給食に出ます。うさぎ・ぱんだ・きりんぐみさんは、お弁当に白飯と名前を付けたスプーンを持ってきてください。



✿給食試食会のお知らせ✿

10月12日(土)の保育参観では試食会を予定しています。

☆メニュー☆

鶏肉のマーマレード焼き

キャベツのピーナッツ和え・ごはん

日・曜	3時間		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(火)	牛乳	♡コーンフレーククッキー	厚揚げのそぼろ煮 白菜のお浸し みそ汁(たまご・わかめ)バナナ	ごはん
2日(水)	牛乳	おせんべい	肉じゃが チンゲン菜の和え物 みそ汁(白菜・高野豆腐)パイ	ごはん
3日(木)	牛乳	かりんとう	豆腐の入りさつま揚げ 酢の物 みそ汁(ニラ・油揚げ)りんご	ごはん
4日(金)	完全給食	牛乳・クッキー	カレーライス 白菜と炒り卵の和え物 コンソメスープ(ミックスベジタブル・玉ねぎ)梨	
5日(土)	おせんべい		スパゲッティミートソース 小松菜の和え物 中華スープ(玉ねぎ・人参)りんご 牛乳	バターロール
7日(月)	牛乳	クッキー	炒り鶏 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・ねぎ)バナナ	ごはん
8日(火)	牛乳	♡きな粉ミルクラスク	きつねうどん きゅうりとちくわの胡麻和え チーズ オレンジ	梅干しおにぎり
9日(水)	牛乳	かっぱえび	野菜ハンバーグ マカロニサラダ たまごスープ(たまご・玉ねぎ)パイ	ごはん
10日(木)	牛乳	とんがりコーン	炒り豆腐 白菜とカニカマの和え物 みそ汁(玉ねぎ・人参)りんご	ごはん
11日(金)	牛乳	クッキー	ほっけの煮魚 中華風酢の物 大根汁 バナナ	ごはん
12日(土)	ビスケット		鶏肉のマーマレード焼き キャベツのピーナッツ和え みそ汁(えのき草・油揚げ)梨	ごはん
15日(火)	♡コーンフレーク牛乳かけ		すき焼き風煮 ケチャップ炒め みそ汁(大根・高野豆腐)バナナ	ごはん
16日(水)	牛乳	おせんべい	煮しめ コロコロサラダ みそ汁(キャベツ・人参)バナナ	ごはん
17日(木)	牛乳	ビスケット	豚肉と茄子の味噌煮 青梗菜とコーンの和え物 すまし汁(なめこ・豆腐)バナナ	ごはん
18日(金)	牛乳	クッキー	ポークビーンズ 野菜ナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ)オレンジ	ごはん
19日(土)	おせんべい		焼きぎょうざ かぼちゃサラダ 白菜とベーコンのシチュー りんご	バターロール
21日(月)	牛乳	おせんべい	野菜ラーメン きゅうりとささみの和え物 チーズ バナナ	梅干しおにぎり
23日(水)	牛乳	♡甘納豆マフィン	大根の味噌煮 キャベツのなめ草和え すまし汁(わかめ・豆腐)柿	ごはん
24日(木)	お誕生会	牛乳・クッキー	秋の炊き込み御飯 さつまいもの天ぷら すまし汁(はんぺん・ねぎ)バナナ	
25日(金)	牛乳	おせんべい	鶏肉のチーズパン粉焼き バンサンスウ みそ汁(大根・油揚げ)オレンジ	ごはん
26日(土)	クッキー		焼きそば コールスローサラダ コーンスープ(コーン・ほうれん草)りんご 牛乳	バターロール
28日(月)	牛乳	鈴かすてら	マーボー豆腐 小松菜の胡麻和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)バナナ	ごはん
29日(火)	牛乳	♡大学芋	たぬきうどん 切干大根の和え物 チーズ りんご	梅干しおにぎり
30日(水)	牛乳	おせんべい	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 中華スープ(青梗菜・しいたけ)パイ	ごはん
31日(木)	牛乳	ポッキー	すり身ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 みそ汁(大根・わかめ)バナナ	ごはん

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)が、土曜日は給食に牛乳がつきます。

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつりんごです

食育だより

10 月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食 3 : 昼食 3 : 間食 1 : 夕食 3 の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1 日を元気に過ごすことができるでしょう。

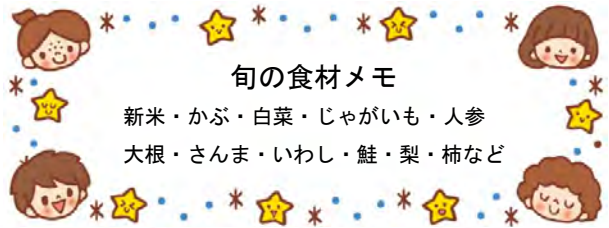
また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもありません。100 ~ 200kcal を目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1 食につき各食品群から 2 種類以上選ぶようにして、1 日で 30 品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



旬の食材メモ

新米・かぶ・白菜・じゃがいも・人参
大根・さんま・いわし・鮭・梨・柿など

成長に必要な 栄養素

3 ~ 5 歳児の 1 日のエネルギー量は、1250 ~ 1300kcal が目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA (ドコサヘキサエン酸) と EPA (エイコサペンタエン酸) が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

