

# 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 8日(金)

お誕生会 22日(金)

3歳以上児は主食はいりません。



日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(金)	牛乳	クッキー	豚肉と茄子の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁(はんぺん・ねぎ) バナナ	ごはん
2日(土)	牛乳	おせんべい	焼きそば チーズサラダ コンソメスープ オレンジ	クロワッサン
4日(月)	牛乳	キャラメルコーン	豆腐の入りさつま揚げ しらすの和え物 みそ汁(ニラ・鶏卵) りんご	ごはん
5日(火)	牛乳	クッキー	たぬきうどん 小松菜のなめ草和え チーズ バナナ	梅干おにぎり
6日(水)	コーンフレーク牛乳かけ		大豆ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁(白菜・人参) オレンジ	ごはん
7日(木)	牛乳	♡甘納豆マフィン	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(金)	完全給食	牛乳・鈴かすてら	三色丼 きゅうりとささ身の和え物 みそ汁(大根・しめじ) 梨	
9日(土)	牛乳	ビスケット	スパゲッティナポリタン ツナサラダ たまごスープ オレンジ	バターロール
11日(月)	牛乳	かりんとう	えびフライ 春雨サラダ みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	ごはん
12日(火)	牛乳	ポッキー	野菜ラーメン きゅうりとちくわの胡麻和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
13日(水)	牛乳	♡きな粉ミルクラスク	鶏肉のマーマレード焼き 中華風酢の物 みそ汁(大根・油揚げ) パイン	ごはん
14日(木)	牛乳	かっぱえびせん	ポークビーンズ ほうれん草のおかか和え みそ汁(えのき草・わかめ) りんご	ごはん
15日(金)	牛乳	ビスケット	すき焼き風煮 スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	ごはん
16日(土)	牛乳	クッキー	千草焼き わかめサラダ コンソメスープ バナナ	クロワッサン
18日(月)	牛乳	おせんべい	大根の味噌煮 青梗菜とハムの和え物 すまし汁(はんぺん・わかめ) りんご	ごはん
19日(火)	牛乳	ビスコ	焼きそば コールスローサラダ コンソメスープ チーズ パイン	バターロール
20日(水)	牛乳	♡クロックムッシュ	タンドリーチキン 大豆とひじきの煮付け みそ汁(キャベツ・人参) オレンジ	ごはん
21日(木)	牛乳	じゃがりこ	マーボー豆腐 マカロニサラダ みそ汁(えのき草・油揚げ) バナナ	ごはん
22日(金)	お誕生会	プリン・おせんべい	くりご飯 白菜のお浸し すまし汁(はんぺん・ねぎ) 柿	
23日(土)	牛乳	おせんべい	焼きぎょうざ ポテトサラダ コンソメスープ りんご	バターロール
25日(月)	牛乳	とんがりコーン	煮魚(ほっけ) 白菜と炒り卵の和え物 みそ汁(豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん
26日(火)	牛乳	クッキー	かきたまそうめん きゅうりの和え物 チーズ りんご	梅干おにぎり
27日(水)	♡フルーツフルーチェ・おせんべい		豚肉と野菜の煮物 スパゲティサラダ みそ汁(キャベツ・人参) バナナ	ごはん
28日(木)	牛乳	ビスケット	マカロニグラタン 春雨の酢の物 みそ汁(ニラ・鶏卵) オレンジ	ごはん
29日(金)	牛乳	鈴かすてら	鶏肉の唐揚げ ほうれん草とひじきのサラダ 中華スープ(青梗菜・しめじ) パイン	ごはん
30日(土)	牛乳	おせんべい	スペイン風オムレツ 野菜サラダ わかめスープ バナナ	クロワッサン

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出来ます(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付きません。

●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



目にいい食べ物をとろう！10月10日は目の愛護デーです。今の子どもはスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉や鮭・鯖などの秋魚、納豆など大豆製品、レンコンなどをとって、目の健康を守りましょう。

### 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ます。

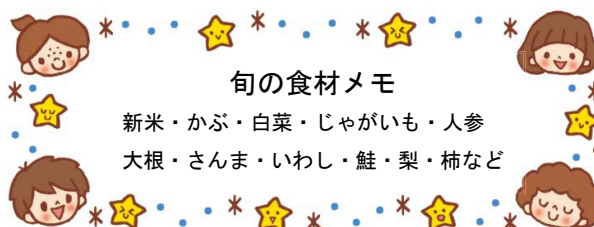
また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



### 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



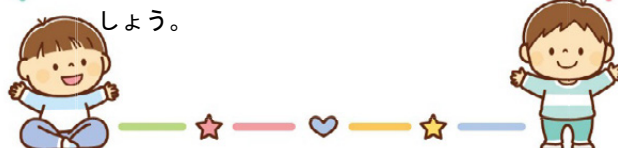
#### 旬の食材メモ

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

#### 家庭でできる簡単食育

#### 配膳・かたづけをしよう！

食への関心を育む上で大切なことの一つが、食事の準備に関わることです。その第一歩が、おはしなどを食卓に置く、できた料理を運ぶといった配膳です。このときに正しいお皿の並べ方も伝えいきます。できるようにであれば、ごはんや汁ものをよそってもらうのもいいでしょう。食べ終わったら同様に食器を運んでもらい両手がしっかり使えるようになったら食器洗いもチャレンジしてみましよう。



#### 朝ごはんの効果

#### 集中力を高める

朝ごはんでお米からぶどう糖をしっかりとっておくと、集中力が高まり、活動にも意欲がわいてきます。

**朝ごはんを食べてはつらつとした一日にしましょう！！**