

10月分給食予定献立表

29年 泉チェリー保育園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	日				
2	月	ヨーグルト	ごはん	ひじき煮 芋の子汁 りんご	ピザポテト 牛乳
3	火	ジュース	パン	卵焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	ナポリタン お茶
4	水	乳酸菌飲料	ごはん	五目豆腐 石狩汁 オレンジ	お月見団子 牛乳
5	木	ゼリー	うどん	ぶりの照り焼き 野菜の味噌煮 ぶどう	じゃこお焼き お茶
6	金	ジュース	ごはん	秋野菜カレー チーズサラダ なし	栗パイ 牛乳
7	土			運動会	
8	日				
9	月			体育の日	
10	火	ジュース	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 りんご	せんべい バナナ 牛乳
11	水	乳酸菌飲料	ごはん	かぶのそぼろ煮 きのこ汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
12	木	ゼリー	うどん	さんまのかば焼き もやしのごま煮 ぶどう	スイートパンプキン 牛乳
13	金	ジュース	ごはん	豚肉のケチャップ煮 卵スープ なし	焼き芋 お茶
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの味噌煮 豆麩のすまし汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
15	日				
16	月	ヨーグルト	ごはん	厚揚げの卵とじ 春雨スープ りんご	フライドポテト 牛乳
17	火	ジュース	パン	鶏肉のオレンジ焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	きのこ昆布ごはん お茶
18	水	乳酸菌飲料	ごはん	五目豆腐 石狩汁 オレンジ	おしるこ 牛乳
19	木	ゼリー	うどん	ぶりの照り焼き 野菜の味噌煮 ぶどう	ミートドリア お茶
20	金	ジュース	ごはん	秋野菜カレー チーズサラダ なし	栗ケーキ 牛乳
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
22	日				
23	月	ヨーグルト	ごはん	炒り豆腐 わかめの味噌汁 りんご	マドレーヌ 牛乳
24	火	ジュース	パン	卵焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	きつねうどん お茶
25	水	乳酸菌飲料	ごはん	かぶのそぼろ煮 きのこ汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
26	木	ゼリー	うどん	さんまのかば焼き もやしのごま煮 ぶどう	フルーツヨーグルト せんべい
27	金	ジュース	ごはん	豚肉のケチャップ煮 卵スープ なし	人参もち お茶
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの味噌煮 豆麩のすまし汁 バナナ	米粉ケーキ ジュース
29	日				
30	月	ヨーグルト	ごはん	厚揚げの卵とじ 春雨スープ りんご	じゃがいものバター煮 牛乳
31	火	ジュース	パン	鶏肉のオレンジ焼き 野菜炒め バナナ 牛乳	鮭おにぎり お茶

今月の栄養価

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分量 g
3才未満児	520	17.2	16.0	1.4
3才以上児	623	21.2	20.9	1.7

食育活動

- 12日 スイートパンプキン作り アンドロメダ座
- 24日 うどん作り カシオペア座(オレンジ・ホワイト)
- 25日 ごはん・おかず盛り付け カシオペア座(オレンジ・ホワイト)
- 27日 人参もち作り ベガサス・オリオン座

和食の一口メモ

～和食の良さと栄養バランス～

ご飯・汁物・いくつかのおかずを組み合わせる「和食」は、四季折々の様々な食材を使用し、食卓の上で季節の移ろいを感じることができます。また、たんぱく質・脂質・炭水化物の割合が理想的であり、さらにビタミン、ミネラル、食物繊維も摂れることから、栄養バランスの良い食事であるといわれています。



お月見を楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやすすき、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

