10月の献立

泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	せんべい	ごはん　炒り豆腐　すまし汁　　オレンジ	さつまいもケーキ　牛乳
3	火	ゼリー	食パン　鶏の照り焼き　野菜ソテー　バナナ　牛乳	せんべい　ヨーグルト　お茶
4	水	ジュース	ごはん　さんまの蒲焼　ほうれん草お浸し　なし	ジャムサンドパン　　牛乳
5	木	ヨーグルト	うどん　ツナの卵焼き　れんこん金平　ぶどう	きなこ団子　お茶
6	金	せんべい	ごはん　かぼちゃシチュー　ツナサラダ　オレンジ	おかかおにぎり　牛乳
7	土	クラッカー　牛乳	チキンライス　コンソメスープ　バナナ	せんべい　　ジュース
8	日			
9	月		**体育の日**	
10	火	ゼリー	パン　鶏肉ケチャップ焼　コーンサラダ　バナナ　牛乳	しらすおにぎり　お茶
11	水	ジュース	ごはん　さばのみそ焼き　キャベツの炒り煮　なし	マドレーヌ　牛乳
12	木	ヨーグルト	うどん　笹かまぼこの田楽　えのきと青菜のお浸し　ぶどう	ツナチーズトースト　お茶
13	金	せんべい	ごはん　マーボー豆腐　にら玉汁　オレンジ	焼き芋　牛乳
14	土	クラッカー　牛乳	ツナナポリタン　野菜スープ　バナナ	せんべい　　ジュース
15	日			
16	月	せんべい	ごはん　炒り豆腐　すまし汁　　りんご	フルーツポンチ　せんべい　牛乳
17	火	ゼリー	食パン　鶏の照り焼き　野菜ソテー　バナナ　牛乳	クラッカー　野菜ジュース
18	水	ジュース	ごはん　さんまの蒲焼　ほうれん草お浸し　なし	焼きそば　　牛乳
19	木	ヨーグルト	うどん　ツナの卵焼き　れんこん金平　ぶどう	人参ケーキ　お茶
20	金	せんべい	ごはん　かぼちゃシチュー　ツナサラダ　オレンジ	ごまトースト　牛乳
21	土	クラッカー　牛乳	チキンライス　コンソメスープ　バナナ	せんべい　　ジュース
22	日			
23	月	せんべい	ごはん　ホイコーロー　春雨スープ　りんご	きなこパイ　牛乳
24	火	ゼリー	パン　鶏肉ケチャップ焼　コーンサラダ　バナナ　牛乳	わかめおにぎり　お茶
25	水	ジュース	ごはん　さわらのカレーフライ　シャキシャキサラダ　なし	バウムクーヘン　牛乳
26	木	ヨーグルト	うどん　笹かまぼこの田楽　えのきと青菜のお浸し　ぶどう	スィートポテト　お茶
27	金	せんべい	ごはん　マーボー豆腐　にら玉汁　オレンジ	メロンパン　牛乳
28	土	クラッカー　牛乳	ツナナポリタン　野菜スープ　バナナ	せんべい　　ジュース
29	日			
30	月	せんべい	ごはん　ハッシュドポーク　マカロニサラダ　りんご	ラスク　バナナ　牛乳
31	火	ゼリー	ごはん　ひじき煮　芋の子汁　バナナ　（※以上児収穫祭）	カステラ　牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質ｇ	脂質ｇ	塩分ｇ
3歳以上児	616	21.2	18.6	2.1
3歳未満	543	18.1	15.7	1.7

～食育活動～

10月4日　はと	ピーナツバター作り
10月6日　うぐいす	白菜ちぎり
10月23日　きじ	米洗い
10月24日　つる	白菜浅漬け作り
10月31日　以上児クラス	収穫祭

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、タンパク質、脂肪、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。

かんたん！　朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。