



《10月予定献立表》

平成29年

西多賀チェリー保育園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	日				
2	月	せんべい 牛乳	ごはん すき焼き風煮	ブロッコリーのおかか和え みそ汁	バナナ ココアケーキ 牛乳
3	火	麦ファー 牛乳	わかめごはん	鮭の南部焼き 大豆とひじきの煮物 かきたま汁	柿 ミルクトースト 牛乳
4	水	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のバーベキューソース 春雨サラダ すまし汁	梨 和風ヨーグルト
5	木	クラッカー 牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	グレープフルーツ せんべい 牛乳
6	金	果物 牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き 中華風和え物 みそ汁	梨 芋まんじゅう 牛乳
7	土	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしのお浸し	オレンジ ビスケット 牛乳
8	日				
9	月				
10	火	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁	バナナ シュガーパイ 牛乳
11	水	クラッカー 牛乳	ごはん	ポークカレー スパゲッティサラダ 福神漬 麦茶	柿 さつまいもの蒸しパン 牛乳
12	木	果物 牛乳	うどん	ホキフライ 大根のなめたけ和え	オレンジ しらすおかかおにぎり 麦茶
13	金	麦ファー 牛乳	食パン	クリームシチュー ツナサラダ	梨 マカロンきな粉 牛乳
14	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き キャベツのゆかり和え	バナナ ドーナッツ 牛乳
15	日				
16	月	せんべい 牛乳	ごはん	ホキの西京焼き じゃが芋の炒め煮 きのこ汁	りんご 胡麻団子 牛乳
17	火	クラッカー 牛乳	赤飯	さんまの塩焼き キャベツの塩昆布和え さつまいものみそ汁	梨 ぼたぼた焼き 牛乳
18	水	ビスケット 牛乳	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	バナナ かぼちゃ蒸しパン 牛乳
19	木	麦ファー 牛乳	わかめごはん	鮭の南部焼き 大豆とひじきの煮物 かきたま汁	柿 ふかし芋 牛乳
20	金	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のバーベキューソース 春雨サラダ すまし汁	梨 チーストースト 牛乳
21	土	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしのお浸し	オレンジ ビスケット 牛乳
22	日				
23	月	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁	柿 さつまいもご飯 麦茶
24	火	麦ファー 牛乳	ごはん	ポークカレー スパゲッティサラダ 福神漬 麦茶	りんご マドレーヌ 牛乳
25	水	クラッカー 牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き 中華風和え物 みそ汁	オレンジ クリームパン 牛乳
26	木	果物 牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	梨 りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳
27	金	せんべい 牛乳	ごはん	豚汁 お浸し(芋煮会)	柿 大根餅 牛乳
28	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き キャベツのゆかり和え	バナナ ドーナッツ 牛乳
29	日				
30	月	クラッカー 牛乳	食パン	クリームシチュー ツナサラダ	バナナ ゼリー 麦ファー
31	火	麦ファー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	りんご ハロウィンクッキー  牛乳



朝ごはんをしっかり食べよう!! 

朝食の役割

- ★からだの目覚ましスイッチ (体温の上昇、エネルギーの補給)
- ★脳の目覚ましスイッチ (脳の活性化)
- ★おなかの目覚ましスイッチ (排便の促進)

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。ところが、朝ごはんを食べないと午前中は頭も体もボーっとしたままになります。昼ごはんを食べた後にようやく元気が出て夜はいつまでも眠れずまた朝、起きられないこともあり、悪循環に陥ってしまいます。毎朝きちんと朝ごはんを食べて体のリズムを整えることが大切です。



10月27日(金)は芋煮会です!!

3歳以上の子どもたちがおじいちゃん、おばちゃんたちと一緒に豚汁を作ります! みんなで作る豚汁を食べるのが今から楽しみです!!



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	617kcal	23.8g	19.6g	1.9g
3歳以上児	562kcal	23.0g	19.5g	1.0g