

《10月予定献立表》

西多賀チェリー保育園



平成30年

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	月	麦ファー 麦茶	ごはん	さけの南部焼き 大豆とひじきの煮物 かき玉汁	柿 豆腐ドーナツ 牛乳
2	火	せんべい 麦茶	ごはん	すきやき風焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	りんご さつま芋の甘煮 牛乳
3	水	果物 牛乳	うどん(五目)	さんまのごま照り焼き 大根のなめたけ和え	グレープフルーツ しらすおかかごはん 麦茶
4	木	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のパーベキューソース 春雨サラダ すまし汁	バナナ 磯風味フライドポテト 牛乳
5	金	クラッカー 牛乳	いちごジャムパン	クリームシチュー ツナサラダ	梨 五平餅 麦茶
6	土	麦ファー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのナムル	オレンジ せんべい 牛乳
7	日				
8	月				
9	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 ビザトースト 牛乳
10	水	クラッカー 麦茶	ごはん	さばの味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁	オレンジ きなこバナナヨーグルト
11	木	果物 牛乳	ごはん	ポークカレー スパゲッティサラダ 福神漬け 麦茶	柿 プリン 麦茶
12	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	グレープフルーツ もちもち芋まんじゅう 牛乳
13	土	麦ファー 牛乳	ごはん	鮭の磯辺焼き キャベツのごま和え	バナナ ぼたぼた焼き 牛乳
14	日				
15	月	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉のパーベキューソース 春雨サラダ すまし汁	梨 チーズトースト 牛乳
16	火	せんべい ジュース	赤飯	さんまの塩焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	柿 ヨーグルト 麦ファー
17	水	ビスケット 牛乳	ごはん	すきやき風焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	オレンジ ふかし芋 牛乳
18	木	クラッカー 牛乳	いちごジャムパン	クリームシチュー ツナサラダ	バナナ あんかけ焼きそば 麦茶
19	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	さけの南部焼き 大豆とひじきの煮物 かき玉汁	りんご マカロニきなこ 麦茶
20	土	麦ファー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのナムル	グレープフルーツ せんべい 牛乳
21	日				
22	月	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの照り焼き 中華風和え物 みそ汁	バナナ 胡麻だんご 麦茶
23	火	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 中華スープ	りんご ハムチーズ 牛乳
24	水	クラッカー 牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	グレープフルーツ 大根餅 牛乳
25	木	麦ファー 麦茶	ごはん	白身魚のフライ じゃが芋の炒め煮 きのこと汁	オレンジ ナポリタン 牛乳
26	金	果物 牛乳	ごはん	豚汁 お浸し(ささかま)	柿 フルーツポンチ 牛乳
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の磯辺焼き キャベツのごま和え	グレープフルーツ ぼたぼた焼き 牛乳
28	日				
29	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	オレンジ クリームパン 牛乳
30	火	麦ファー 牛乳	うどん(五目)	さんまのごま照り焼き 大根のなめたけ和え	バナナ さつまいもごはん 麦茶
31	水	せんべい 牛乳	ごはん	ポークカレー スパゲッティサラダ 福神漬け 麦茶	りんご ハロウィンクッキー ほうじ茶



朝ごはんをしっかりと食べよう!

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。朝ごはんを食べた後により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るリズムを整えることが大切です。



**10月26日は芋煮会です!**  
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



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	486	19.1	15.6	0.7
3歳以上児	568	22	16.7	1.9

※都合により変更になる場合があります。ご了承ください。