

《10月予定献立表》

令和元年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	火	麦ファー 牛乳	ジャムパン	クリームシチュー ツナサラダ	オレンジ おかかおにぎり 麦茶
2	水	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	バナナ 小魚チップ チーズ 牛乳
3	木	バナナ 麦茶	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 豆腐ドーナツ 牛乳
4	金	ハーベスト 牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き 中華風和え物 かきたま汁	柿 大学芋 麦茶
5	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのお浸し	オレンジ ハッピーターン 牛乳
6	日				
7	月	せんべい 牛乳	ごはん	ポークカレー 豆腐のサラダ 福神漬け 麦茶	りんご シュガーパイ 牛乳
8	火	マリービスケット 牛乳	赤飯	さんまの塩焼き キャベツの塩昆布和え さつま汁	オレンジ ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶
9	水	クラッカー 牛乳	ごはん	すき焼き風煮 磯風味フライドポテト みそ汁	グレープフルーツ ワッフル 牛乳
10	木	ぼたぼた焼き 牛乳	うどん	ホキフライ 大根のなめたけ和え	梨 しらすおかかおにぎり 麦茶
11	金	ハーベスト 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	バナナ マカロニきなこ 牛乳
12	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き キャベツのゆかり和え	オレンジ ばかうけ 牛乳
13	日				
14	月				
15	火	麦ファー 牛乳	ごはん	さばの味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁	りんご チーズトースト 牛乳
16	水	クラッカー 麦茶	ごはん	豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	オレンジ リンゴジャム蒸しパン 牛乳
17	木	バナナ 牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き 中華風和え物 かきたま汁	梨 豆乳餅 牛乳
18	金	ハーベスト 牛乳	ジャムパン	クリームシチュー ツナサラダ	グレープフルーツ さつまいもごはん 麦茶
19	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのお浸し	オレンジ 味しらべ 牛乳
20	日				
21	月	せんべい 麦茶	タンメン	肉野菜炒め	グレープフルーツ 歌舞伎揚げ 牛乳
22	火				
23	水	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	柿 ミニドッグ 牛乳
24	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	さばの味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁	りんご お好み焼き 麦茶
25	金	ハーベスト 牛乳	ごはん	豚汁 お浸し(芋煮会)	グレープフルーツ せんべい ジュース
26	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き キャベツのゆかり和え	オレンジ 源氏パイ 牛乳
27	日				
28	月	せんべい 牛乳	ごはん	すき焼き風煮 磯風味フライドポテト みそ汁	バナナ スティックパン 牛乳
29	火	バナナ 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	りんご けんちんうどん 麦茶
30	水	クラッカー 牛乳	ごはん	ポークカレー 豆腐のサラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ たべっこどうぶつ プリン 麦茶
31	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	グレープフルーツ ハロウィンクッキー 牛乳



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。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25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	548kcal	20.3g	18.3g	1.8g
3歳以上児	580kcal	21.9g	17.7g	2.0g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。