

《10月予定献立表》

令和2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	木	バナナ 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き ひじきの煮物 すまし汁	りんご ナポリタン 牛乳
2	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のバーベキューソース チンゲン菜のナムル 玉ねぎのスープ	オレンジ ココアケーキ 牛乳
3	土			のはらまつり	
4	日				
5	月	バナナ 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ すまし汁	オレンジ チーズトースト 牛乳
6	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 さつまいものみそ汁	りんご みたらし団子 麦茶
7	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 ごまマカロニ 牛乳
8	木	せんべい 牛乳	カレーうどん	鮭フライ キャベツのごま和え	柿 さつまいもごはん 麦茶
9	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	家常豆腐 磯風味フライドポテト 中華スープ	グレープフルーツ みそ蒸しパン 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	白身魚の照り焼き もやしのお浸し	バナナ ハッピーターン 牛乳
11	日				
12	月	バナナ 牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ チンゲン菜のお浸し コンソメスープ	りんご お好み焼き 牛乳
13	火	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの塩焼き 野菜炒め きのこと汁	オレンジ きなこサンド 牛乳
14	水	せんべい 牛乳	ごはん	白身魚の西京焼き マカロニサラダ すまし汁	バナナ 大根餅 麦茶
15	木	バナナ 牛乳	ジャムパン	クリームシチュー みそドレサラダ	グレープフルーツ しらすおかかおにぎり 麦茶
16	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鶏肉のバーベキューソース チンゲン菜のナムル 玉ねぎのスープ	柿 チーズチヂミ 麦茶
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のみそ焼き 小松菜のおかか和え	バナナ 小魚チップ 牛乳
18	日				
19	月	バナナ 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ すまし汁	りんご 焼きそば 牛乳
20	火	ぼたぼた焼き 牛乳	赤飯	赤魚の煮つけ 早煮昆布の煮物 さつまいものみそ汁	オレンジ フルーツのヨーグルト和え 麦茶
21	水	ビスケット 麦茶	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 ケチャップライス 牛乳
22	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭フライ キャベツのごま和え	グレープフルーツ 豆腐ドーナツ 牛乳
23	金	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	柿 豆乳餅 チーズ 麦茶
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	白身魚の照り焼き もやしのお浸し	バナナ 源氏パイ 牛乳
25	日				
26	月	バナナ 麦茶	ごはん	豆腐ハンバーグ チンゲン菜のお浸し コンソメスープ	りんご かぼちゃケーキ 牛乳
27	火	せんべい 牛乳	ごはん	さばの塩焼き 野菜炒め きのこと汁	オレンジ シュガートースト 牛乳
28	水	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ポークカレー みそドレサラダ 福神漬 麦茶	バナナ さつまいも蒸しパン 牛乳
29	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	白身魚の西京焼き マカロニサラダ すまし汁	柿 ゆかりごはん 麦茶
30	金	ビスケット 牛乳	ごはん	豚汁 小松菜のお浸し	オレンジ せんべい ジュース
31	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のみそ焼き 小松菜のおかか和え	バナナ たべっこどうぶつ 牛乳

### 朝ごはんをしっかりと食べよう

朝食の3つの役割

- ★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、体にエネルギーが行きわたり、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、午前中は頭も体もぼーっとしたままになってしまいます。昼ごはんを食べた後によく元気が出て、夜はいつまでも眠れず、また次の日の朝は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。

### 穀物をしっかりと

穀類は、エネルギー源としての重要な役割を果たす炭水化物のひとつです。最近の日本人の栄養バランスは、炭水化物の比率が減り、脂肪の比率が高くなっています。脂肪の摂取量が増えると、動脈硬化性心疾患や、大腸がんなどの生活習慣病の発生率が高くなるといわれています。

穀類の中でも米は、日本の気候・風土に適しており、自給可能な作物です。新米のとれる時期になりました。種まきから収穫まで手間をかけて大切に育てられた米を、おいしくいただきましょう。

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	450kcal	19.4g	15.3g	1.6g
3歳以上児	592kcal	22.2g	16.7g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。