10月予定献立表

2022年10月1日
誠染保育園

★今月は10月28日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜（汁物・主食・主菜・副菜）」を基本とし、旬の食材・だしのうまみを大切にしたバランスの良い食事です。

	1(土)
午前（未満児）	牛乳、クラッカー
主食	ごはん
昼食 副食	キャベツみそ汁 （人参・えのき） コーンチキンバーグ じゃがいもカレー煮
午後	人参ゼリー パイ菓子 牛乳

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前（未満児）	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい
主食	五目うどん（未満児） しょうゆラーメン（以上児）	ごはん	のりごはん	角食	ごはん	ごはん
昼食 副食	鮭塩焼き 白菜磯あえ	厚揚げみそ汁 （ほうれん草・しめじ） きのこコロッケ キャベツみそ煮	芋みそ汁 （玉ねぎ・人参） しらす入り卵焼き きんぴらごぼう ヨーグルト	チキン豆乳シチュー タラトマトソース煮 春雨のあえ物	大根みそ汁 （えのき・わかめ） 納豆かき揚げ もやし胡麻みそサラダ トマト	白菜みそ汁 （豆腐・人参） 豚肉のみそ焼き 大根ツナ煮
午後	クッキー（以上児） ミルクもち（未満児） りんご 牛乳	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	ラスク みかん 牛乳	バタークッキー バナナ 牛乳	ココアゼリー クラッカー 牛乳	ビスケット 梨 牛乳

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前（未満児）		牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、クラッカー
主食		カレーライス	みそうどん	角食	ごはん	ごはん
昼食 副食	スポーツの日	チーズエッグ キャベツソテー ヨーグルト お茶	ササミごまだれ和え ブロッコリーおかか和え	わかめすまし汁 （しめじ・長ネギ） お好み焼きオムレツ 人参とツナのサラダ	玉ねぎみそ汁 （人参・油揚げ） 鮭の洋風西京焼き ほうれん草納豆あえ	芋みそ汁 （えのき・人参） 豆腐ハンバーグ 切干大根煮
午後		バームクーヘン りんご 牛乳	フライドポテト 梨 牛乳	かぼちゃだんご トマト 牛乳	チーズ蒸しパン みかん 牛乳	せんべい トマト 牛乳

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
午前（未満児）	牛乳、クラッカー	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット
主食	ごはん	ごはん	誕生会	角食	ごはん	ごはん
昼食 副食	わかめスープ ホッケみそ焼き 炒め納豆 トマト	豚汁 鶏肉のピカタ 小松菜おかか和え	栗とさつまいものごはん 豆腐すまし汁 鮭ザンギ 野菜ゴマドレッシング トマト　ヨーグルト	チキンスープ 大豆ミートソース煮 もやしナムル	大根みそ汁 （人参・わかめ） 中華風ローストチキン スティックキュウリ トマト	小松菜みそ汁 （油揚げ・人参） マーボー豆腐 ポテトきんぴら
午後	オレンジムース クッキー 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン 柿 牛乳	カステラ 梨 りんごジュース(以上児) お茶(未満児)	ビスケット りんご 牛乳	豆花（トウファ） せんべい 牛乳	クラッカー みかん 牛乳

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)★和食の日★	29(土)
午前（未満児）	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー
主食	ごはん	あんかけうどん	ごはん	角食	ごまごはん	ごはん
昼食 副食	白菜みそ汁 （油揚げ・人参） だし巻き卵 野菜の白和え ヨーグルト	鮭ムニエル キャベツとわかめのナムル風 トマト	大根みそ汁 （人参・しいたけ） 豚肉みそカツ 白菜ゴマ和え	豆腐スープ（わかめ） スペイン風オムレツ 小松菜コーンソテー	キャベツみそ汁 （人参・えのき） ホッケ照り焼き 大豆と根菜のこってり煮	玉ねぎみそ汁 （人参・わかめ） 鶏肉マーマレード煮 じゃこ和え
午後	フルーツポンチ クラッカー	スィートポテト 梨 牛乳	ビスケット（以上児） 焼きうどん（未満児） りんご 牛乳	ココアケーキ トマト 牛乳	ジャムサンド 柿 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳

	31(土)
午前（未満児）	牛乳、アスパラビスケット
主食	ごはん
昼食 副食	しめじすまし汁 （人参、長ネギ） 和風ハンバーグ ほうれん草胡麻和え
午後	パンプキンケーキ りんご 牛乳

★10月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	463kcal	19.8g	16.8g	1.8g
3歳以上児	538kcal	22.7g	18.2g	2.2g

～噛むことの大切さを知ろう～

よく噛んで食べることは、子どもの健全な成長発達に欠かせない食習慣であり、とても大切なことです。しかし、噛む能力や機能は、生まれながらに備わっているものではなく、学習することで身についていきます。幼児期から「噛む」学習をしっかりと行い、生涯にわたっての健康習慣を身につけましょう。

【噛むことの効果】

①肥満予防　②消化を助ける　③味覚の発達　④脳の発達

噛む練習におすすめ！　～ラスク～

【材料：以上児4人分】

＊フランスパン　８０ｇ
＊バター　大さじ１
＊グラニュー糖（砂糖でも可）　大さじ１

〈きなこ味の場合〉
＊きなこ　小さじ１弱

〈ココア味の場合〉
＊ココア(無糖) 大さじ１強

【作り方】

① バターを室温にもどし、グラニュー糖を加えよく混ぜる。
② 輪切りにしたフランスパンに①をぬる。
③ ②を２００℃に温めておいたオーブンで１５分 位焼く。

〈きなこの場合〉
①にきなこを入れて混ぜる。

＜ココアの場合＞
①にココアを入れて混ぜる。

★オーブントースターでも作れます！