



10月給食献立予定表

R7. 9. 30

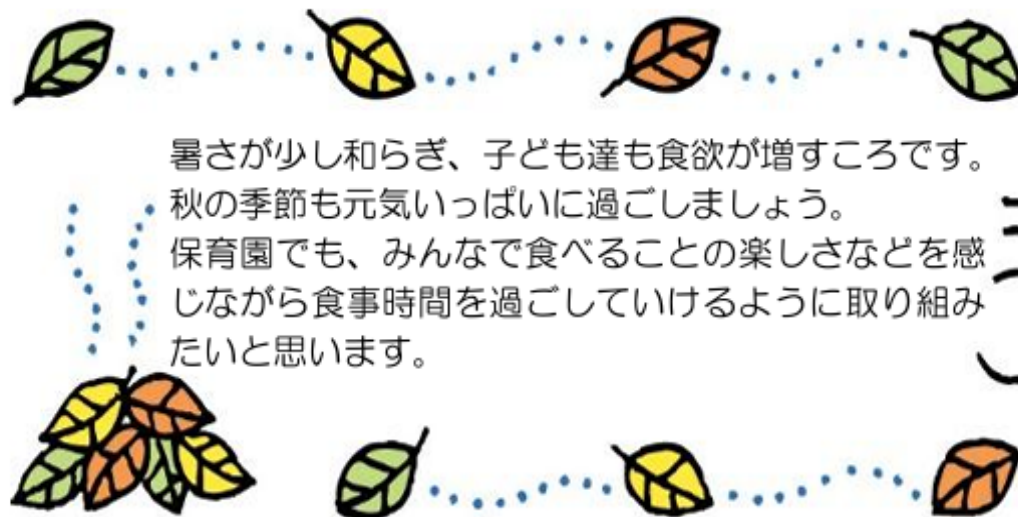
大曲こども園

日	曜	献立名	未満児主食	おやつ
1	水	ひじき入りつくね、ツナ野菜炒め、果物	ごはん	牛乳、お菓子
2	木	カレーライス、レモン和え、ゼリー	ごはん	牛乳、お菓子
3	金	厚揚げの中華煮、ツナサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
6	月	ツナ玉あんかけ、みそワントン汁、果物	ごはん	お月見ゼリー
7	火	肉じゃが、磯和え、果物	ごはん	ジョア、お菓子
8	水	魚のカレー焼き、さつま芋の甘煮、けんちん汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
9	木	ロールパン、イタリアンスパゲティ、コーンスープ、果物	スパゲティ	牛乳、昆布、お菓子
10	金	マーボー豆腐、ごま和え、果物	ごはん	★おからマドレーヌ
14	火	春雨のそぼろ炒め、野菜と豆腐のスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
15	水	ツナとじゃが芋のグラタン、切干大根と昆布のサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
16	木	♥秋色五目ごはん、魚のもみじ焼き、きのこ汁、デザート	ごはん	牛乳、ワッフル
17	金	鶏肉のレモン煮、中華風スープ、果物	ごはん	ももゼリー
20	月	豚肉のみそ焼き、切干大根煮、ゆかりごま和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
21	火	セルフの中華丼、カレーサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
22	水	肉団子と白菜のスープ、和風スパゲティソテー、果物	ごはん	牛乳、お菓子
23	木	塩ラーメン、ヨーグルト	塩ラーメン	牛乳、お菓子
24	金	厚揚げの五目煮、和風サラダ、果物	ごはん	★皮せんべい
27	月	うどん汁、カラフルソテー、果物	うどん	牛乳、小魚
28	火	ポークビーンズ、おかか和え、果物	ごはん	★ジャーマンポテトパン
29	水	豆腐のまさご揚げ、みそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
30	木	ロールパン、鶏肉のマーマレード焼き、春雨スープ、チーズ	パン	牛乳、お菓子
31	金	かぼちゃのシチュー、フレンチサラダ、果物	ごはん	ぶどうジュース、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
おかずのみ（目標）	356(328)	14.2(15.8)	14.5(14.8)	247(282)	1.3(1.2)
おかず+ごはん（目標）	524(500)	16.8(18.0)	14.9(15.0)	250(285)	1.3(1.2)

*ご飯の目安量は110gです。



暑さが少し和らぎ、子ども達も食欲が増すころです。
秋の季節も元気いっぱいにご過ごししょう。
保育園でも、みんなで食べることの楽しさなどを感じながら食事時間を過ごしていけるように取り組みたいと思います。



空腹は最高のスパイス！

食事の前にしっかりお腹が空いていますか？

「食事の時間にお腹が空いていること！」が大切です。

しっかり食べるためには、空腹ができる食事のリズムや食事の内容、量の確認をしましょう。



★空腹で食事をとるポイント★

〈朝ごはん〉

朝食は、胃袋が空っぽな状態で迎えましょう。寝る前に栄養があるものを食べたり、飲んだりすると、朝食の食べ方に影響がでます。

〈昼ごはん〉

園で午前中にたっぷり体を使って遊ぶとお昼はお腹がぺっこぺこ。
休日も、おやつの種類や量、体の使い方が大切です。

〈夜ごはん〉

平日は、園の間食だけで十分です。帰宅後の間食を控えると効果的ですが、どうしてもお腹が空く時は、夜ごはんの1品を先に食べるなどの工夫がおすすめ。

体が成長している子ども達はたくさんの栄養が必要です。限られた胃袋の中をしっかりと食事（栄養）でいっぱいに行きましょう。また、早寝早起きの生活リズムが整うと、消化酵素の働きもよくなります。成長ホルモンは、夜の寝ている間に分泌されますが、満腹の時は分泌しないため、寝ている間に十分に成長ホルモンを出すためにも早めに夜ごはんを食べる取り組みを家族ぐるみでできるとよいですね。

家族皆で元気に過ごしましょう。

