



10月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和3年 10月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	金	牛乳 こんがりサクサク	豆乳きのこシチュー フレンチサラダ ウインナー バナナ	牛乳 昆布おにぎり
2	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 菓子
4	月	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	豚肉の生姜炒め トマト 味噌汁 ひじきふりかけ	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
5	火	牛乳 プチスナック	親子煮 青菜のおひたし 揚げぎょうざ 焼きのり 梨	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
6	水	牛乳 バナナ	魚の竜田揚げ 五目和え ブロッコリーの塩ゆで なめこ汁	牛乳 小魚甘辛・ボンスケ
7	木	牛乳 乳ボーロ	オイマヨチキン もやしの中華サラダ 人参グラッセ わかめスープ	牛乳 ゆかりクッキー
8	金	牛乳 マナ	すき焼き丼 もずくの酢の物 スマイルポテト りんご	牛乳 牛乳もち
9	土		運動会(動物ビスケット お魚ソーセージ りんごジュース)	
11	月	牛乳 シガーフライ	豚汁 白菜のお浸し 焼き春巻 手作りふりかけ もも缶	牛乳 アスパラガス
12	火	牛乳 エースコイン	うま煮 ひじきの和え物 かぼちゃしゅうまい えのき納豆	牛乳 ふかし芋
13	水	牛乳 ルヴァン	豆腐ナゲット 春雨サラダ コンスープ バナナ 3未菜めし	牛乳 チーズパインサンド
14	木	牛乳 ウエハース	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます トマト のっぺい汁	牛乳 豆腐ドーナツ
15	金	牛乳 こんがりサクサク	さつま芋ご飯 鮭のもみじソース焼き きのこと青菜のおかか和え すまし汁 みかん	牛乳 フルーツサンド
16	土	牛乳 ビスケット	八宝麺 焼きポテト バナナ	牛乳 菓子
18	月	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	高野豆腐の五目煮 キャベツの塩昆布和え チキンナゲット のり佃煮	牛乳 まがりせんべい
19	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	れんこんコロケ スパゲティサラダ コンソメスープ パイン缶	牛乳 パンケーキ
20	水	牛乳 マナ	鱈の塩焼き 切干大根のソース炒め じゃが芋のすまし汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト
21	木	牛乳 バナナ	千草焼き ひじきの煮物 納豆 赤だし汁	牛乳 ヨーグルト梅ソースかけ
22	金	牛乳 コーンフレーク	ドライカレー コールスローサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 小倉トースト
23	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 菓子
25	月	牛乳 乳ボーロ	豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふき芋 ししゃもフライ 柿	牛乳 ベジータケーキ
26	火	牛乳 アスパラガス	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布豆 トマト にらたま汁	牛乳 昆布・ルヴァン
27	水	牛乳 エースコイン	ちくわの磯辺揚げ マカロニサラダ 麩の味噌汁 りんご	牛乳 かぼちゃパバロア
28	木	牛乳 しろこサンドクラッカー	肉じゃが 白菜のごま和え 焼きのり ミートボール	牛乳 パインケーキ
29	金	牛乳 シガーフライ	かぼちゃグラタン ブロッコリーとコーンの和え物 ハロウィンスープ みかん	牛乳 きなこクッキー
30	土	牛乳 ビスケット	ポテサラサンド コンソメスープ りんご	牛乳 菓子

給食だより



咀嚼の 大切さ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

