



10月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和 4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	土		運動会(動物ビスケット 魚肉ソーセージ りんごジュース)	
3	月	牛乳 コーンフレーク	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 トマト みそ汁 味付のり	牛乳 チーズ たつまき
4	火	牛乳 乳ボーロ	親子煮 青菜の塩昆布和え シューマイ 梨	牛乳 小倉カステラ
5	水	牛乳 アスパラガス	豚肉のマーマレード炒め 粉ふき芋 ブロッコリーの塩ゆで 豆腐スープ	牛乳 青菜のおにぎり
6	木	牛乳 ルヴァン	みそカツ 土佐酢和え 麩のすまし汁 バナナ	牛乳 りんごのボンファム風
7	金	牛乳 アンパンマンビスケット	豆乳きのこシチュー フレンチサラダ ウインナー りんご	牛乳 フルーチェ
8	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 バナナ	牛乳 菓子
11	火	牛乳 ウエハース	うま煮 もずくの酢の物 焼き春巻 もも缶	牛乳 さつま芋蒸しパン
12	水	牛乳 バナナ	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのグリル焼き トマト すまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ
13	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます ブロッコリーの塩ゆで のっぺい汁3未 菜めし	牛乳 白い風船
14	金	牛乳 エースコイン	そばろ丼 じゃが芋ときゅうりのごま和え わかめスープ みかん	牛乳 米粉のもちもちケーキ
15	土	牛乳 ビスケット	八宝麺 焼きポテト バナナ	牛乳 菓子
17	月	牛乳 シガーフライ	豚肉と厚揚げの中華炒め もやしの和え物 焼きししやも きざみ昆布のおかか煮	牛乳 小魚 プチスナック
18	火	牛乳 アスパラガス	千草焼き スパゲティソテー コーンスープ バナナ	牛乳 きな粉クッキー
19	水	牛乳 コーンフレーク	れんこんコロケ ごまドレッシングサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド
20	木	牛乳 乳ボーロ	野菜たっぷりカレー風味煮 春雨サラダ アンパンマンポテト パイン缶	牛乳 チーズパン
21	金	牛乳 しろこサンドクラッカー	さつまいもごはん 鮭のもみじソースかけ 彩野菜のおかか和え きのこのすまし汁 みかん	牛乳 マシュマロクラッカーサンド
22	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん キャベツの甘酢味 りんご	牛乳 菓子
24	月	牛乳 アンパンマンビスケット	五目汁 白菜のおひたし 揚げぎょうざ 手作りふりかけ	牛乳 ふかし芋
25	火	牛乳 ウエハース	マーボー大根 ナムル ちくわのマヨ焼き 柿	牛乳 ベジータケーキ
26	水	牛乳 エースコイン	鶏肉と里芋の炒め煮 野菜のごま酢和え 煮豆 りんご	牛乳 とんがりコーン
27	木	牛乳 バナナ	魚の竜田揚げ 五目和え 納豆 切干大根のみそ汁	牛乳 さつま芋入りようかん
28	金	牛乳 マンナ	おばけハヤシライス マカロニサラダ チキンナゲット みかん缶	牛乳 かぼちゃ米粉クッキー
29	土	牛乳 ビスケット	ツナサンド 豆乳スープ バナナ	牛乳 菓子
31	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉のから揚げ 中華サラダ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳 ウインナーおばけパイ

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



食中毒の予防法

- **細菌をつけない**
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- **生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ**
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- **加熱・消毒・殺菌**
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。