



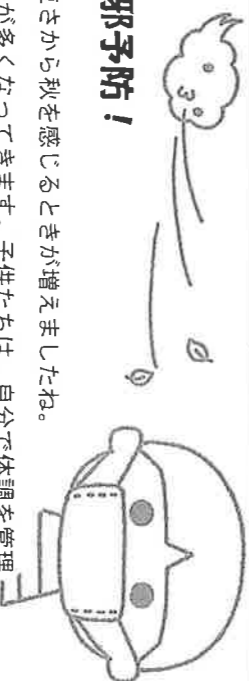
# 10月の献立



令和4年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1 土	中華風うどん	うどん	白菜・玉葱・椎茸・人参・にら・豚肉	せんべい・牛乳	苺クレームパン・牛乳
2 日					
3 月	ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・ハム	クツキー・牛乳	フライドポテト・麦茶
4 火	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	キャベツ・人参・玉葱・豚肉・海老・鶏肉・ツナ・キャベツ・胡瓜・えのき・しめじ	塩せんべい・牛乳	原宿パッパ・牛乳
5 水	鶏の照り焼き・ツナサラダ・きのこの中華スープ	ごはん	竹輪・大根・人参・もやし・白菜・豆腐	たべっこ動物・牛乳	ふかし芋・牛乳
6 木	竹輪の磯部揚げ・ブロッコリー・トマト・具だくさん汁	なめし	玉葱・豆腐・豚肉・人参・胡瓜・ハム	ゴラスティック・牛乳	肉まん・牛乳
7 金	麻婆豆腐・伴三糸・味噌汁	ごはん		ナチ・牛乳	ソフール・せんべい
8 土	運動				
9 日					
10 月					
11 火	野菜たっぷりタンメン・大学芋	中華麺	キャベツ・人参・もやし・法蓮草・コーン・豚肉	ピンスケツト・牛乳	ホットケーキ・牛乳
12 水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・椎茸・白滝・豚肉・大根	クラツッカー・牛乳	プリン・せんべい
13 木	鰯のシヨウガ煮・南瓜のサラダ・のっぺい汁	ごはん	鰯・南瓜・胡瓜・ハム・人参・豆腐	ハーベスト・牛乳	ピーナツパン・牛乳
14 金	具だくさんの卵焼き・スパゲティ・サラダ・野菜スープ	ゴマ塩ご飯	卵・豚肉・玉葱・人参・カニカマ・胡瓜	するめ・牛乳	アメリカンツグ・牛乳
15 土	おにぎり・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・人参・白菜・豆腐・ねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	バナナクレームパン・牛乳
16 日					
17 月	キーマ風カレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・鶏肉・キャベツ・胡瓜	マリービスケツト・牛乳	クレームパン・麦茶
18 火	ゴロゴロ野菜のシチュー・肉団子(ケチヤツヅ)・枝豆・牛乳	黒糖パン	じゃが芋・玉葱・ブロッコリー・人参・鶏肉・枝豆	クツキー・牛乳	スイートポテト・麦茶
19 水	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豚肉・胡瓜・わかめ・カニカマ	バナナ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
20 木	鮭のみみじ焼き・彩和え・味噌汁	ごはん	鮭・人参・キャベツ・胡瓜・カニカマ・もやし	塩せんべい・牛乳	ほろろきなご餅(注)
21 金	豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁	ごはん	豆腐・鶏肉・玉葱・胡瓜・人参・ハム	たべっこ動物・牛乳	薩摩芋のケーキ・牛乳
22 土	ミートスパゲティ・バナナ・コンソメスープ	スパゲティ	キャベツ・人参・玉葱・しめじ・にら・豚肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
23 日					
24 月	三色丼・りんご・味噌汁	ごはん	鶏肉・卵・枝豆・白菜・法蓮草・もやし	ゴラスティック・牛乳	チーズラストーン
25 火	具だくさんきつねうどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	白菜・もやし・人参・鶏肉・あげ・薩摩芋	ゴチ・牛乳	フランクフルト・牛乳
26 水	なめ草納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	大根・白菜・人参・薩摩芋・豆腐・豚肉	ピンスケツト・牛乳	デニッシュパン・牛乳
27 木	水炊き・焼売・チーヌ	のりごはん	白菜・大根・もやし・人参・しめじ・鶏肉	クラツッカー・牛乳	ゼリー・せんべい
28 金	カツオフライ・温野菜サラダ・味噌汁	わかめごはん	カツオ・ブロッコリー・人参・白菜・もやし・法蓮草	ハーベスト・牛乳	今川焼き・牛乳
29 土	けんちんうどん	うどん	大根・人参・ねぎ・蒟蒻・ごぼう・豚肉	せんべい・牛乳	トーナツ・牛乳
30 日					
31 月	ハロウィンカシャー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・豚肉	昆布・牛乳	南瓜フランク・麦茶



## 寒くなる前に、風邪予防!

夏とはちがうさわやかな風や、朝晩の日の短さから秋を感じるときが増えましたね。これからどんどん気温が下がり、体調を崩す子が多くなってきます。子供たちは、自分で体調を管理することが難しいので、保護者の方が食事や生活リズムに気を付けてあげましょう。

風邪をひかないようにするには、免疫力と抵抗力ですね。これからの時期は根菜類が旬になります。人参にはビタミンAがたっぷりです。これは粘膜を正常に働かせます。レンコンやじゃが芋、ブロッコリー、みかんはビタミンC。細菌をやっつける白血球の働きを強化します。ブロッコリーや南瓜にはビタミンEも多く、血行促進の働きをもっています。また、ゴボウは食物繊維が豊富で腸の働きを助けます。免疫に関係している腸の状態をよくするには、ヨーグルトなどの発酵食品を日頃から摂取できるといいと思います。また、体温をしっかりとあげておくのも大切です。ネギ類に含まれる、硫化アリルという成分は体内でアリシンに変化し、殺菌効果があると同時にビタミンB1(豚肉など)、B2(卵や納豆など)の吸収を促進します。こういったものを温かいスープや鍋にしてもいいですね。また、大根の辛味成分は、のどの炎症、咳を抑える作用があるので風邪の引き初めにちょうどいいと思います。しっかりと栄養をとって、寒さに備えましょう!

3歳未満児	444kcal	たんぱく質
3歳以上児	614kcal	21.6g

都合により、献立が変更になることがあります。

## 体を動かす働き「炭水化物」

三大栄養素の一つである炭水化物は、主食であるごはんやパン、麺などに多く含まれています。炭水化物の大部分を占めるのは「糖質」です。糖質は、体内で吸収されるとブドウ糖となり、体を動かすエネルギー源となります。不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下してしまったり、脳や体をしっかりと動かすためにはブドウ糖が不可欠。朝ごはんをしっかりと食べると、脳にエネルギーが送られ、午前中の活動の、集中力ややる気がアップします。

