



10月の献立



令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前食	全児童 間食
1	やさいたっぷり味噌ラーメン・肉団子・ブロッコリー	中華麺	キャベツ・もやし・人参・法蓮草・コーン・豚肉	たべっこ動物・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
2	水五目うま煮丼・野菜の昆布和え・味噌汁	ごはん	白菜・玉葱・もやし・人参・豚肉・胡瓜	ゴマスティック・牛乳	フランクフルト・牛乳
3	木魚カツ・ゴボウサラダ・のっぺい汁	ゴマ塩ご飯	タラ・鯉・牛蒡・人参・胡瓜・大根	塩せんべい・牛乳	ソフール・せんべい
4	金豆腐ハンバーグ・温野菜サラダ・野菜スープ	ごはん	豆腐・鶏肉・玉葱・キャベツ・もやし・人参	ビスケット・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
5	土たぬきうどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・人参・もやし・揚げ玉・豚肉	せんべい・牛乳	バナナスパン・牛乳
6					
7	月のこたっぷりカレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・豚肉	マリービスケット・牛乳	ふかし芋・麦茶
8	火野菜たっぷりきつねうどん・大学芋	うどん	白菜・玉葱・人参・もやし・鶏肉・あげ	リッツ・牛乳	りんごケーキ・牛乳
9	水肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	豆腐・玉葱・豚肉・人参・椎茸・白菜・もやし	するめ・牛乳	スイートポテト・牛乳
10	木ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・椎茸・白菜・もやし	クッキー・牛乳	ホットケーキ・牛乳
11	金春巻き・ゴママヨサラダ・すまし汁	なめし	玉葱・人参・豆腐・豚肉・キャベツ・胡瓜	たべっこ動物・牛乳	プリン・せんべい
12	土おにぎり・バナナ・鶏ごぼろ汁	おにぎり	大根・人参・牛蒡・人参・椎茸・ねぎ・鶏肉	せんべい・牛乳	菓子パン・牛乳
13					
14					
15	火野菜コロッケ・線野菜・豆腐とひき肉の中華スープ・牛乳	食パン	じゃが芋・豆腐・豚肉・玉葱・人参・ニラ	歌舞伎揚げ・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・麦茶
16	水五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・春雨・胡瓜・豚肉	ゴマスティック・牛乳	肉まん・牛乳
17	木竹輪の磯部揚げ・もやしサラダ・具だくさん汁	ふりかけごはん	竹輪・もやし・胡瓜・人参・大根・豆腐	塩せんべい・牛乳	ゼリー・せんべい
18	金具だくさんの卵焼き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ごはん	卵・玉葱・人参・法蓮草・豚肉・ひじき	ビスケット・牛乳	芋かりんとう・牛乳
19	土ミートソーススパゲティ・バナナ・コンソメスープ	スパゲティ	キャベツ・もやし・人参・水菜・豚肉・鶏肉	せんべい・牛乳	菓子パン・牛乳
20					
21	月すいとん汁・チキンナゲット・ブロッコリー・牛乳	黒糖パン	大根・人参・ねぎ・鶏肉・法蓮草・ブロッコリー	マリービスケット・牛乳	フルーチェ・せんべい
22	火ポークカレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ・胡瓜	リッツ・牛乳	しらすトースト・麦茶
23	水すき焼き風煮・もみ漬け・味噌汁・冷凍ミカン	ごはん	玉葱・人参・豚肉・大根・胡瓜・豆腐	昆布・牛乳	クリームパン・牛乳
24	木鯖のみぞれ煮・南瓜サラダ・味噌汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・人参・ハム・豆腐	クッキー・牛乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
25	金焼売・彩和え・野菜と鶏の中華スープ	のりごはん	豚肉・キャベツ・胡瓜・カニカマ・鶏肉・みかん	たべっこ動物・牛乳	フライドポテト・牛乳
26	土中華風うどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・椎茸・ニラ・人参	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
27					
28	月キーマ風カレー・牛乳・和風サラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・インゲン豆・鶏肉・春雨	歌舞伎揚げ・牛乳	ラスク・麦茶
29	火けんちんうどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	大根・人参・牛蒡・ねぎ・豚肉・薩摩芋	ゴマスティック・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
30	水南瓜シチュー・タンドリーチキン・グリーンサラダ	わかめごはん	南瓜・玉葱・人参・鶏肉・レタス・トマト	塩せんべい・牛乳	おぼけケーキ・牛乳
31	木中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	キャベツ・玉葱・筍・人参・海老・豚肉	ビスケット・牛乳	今川焼き・牛乳



お菓子はなにが好きかな？



秋が少し深まり、朝晩肌寒く感じられる日も増えました。そのせいか体調を崩されているお子さんもありますが、季節的には過ごしやすい時期です。ご家族でどこかへ出かけられることも多くなりそうですね。

ところでお子さんは、お菓子は好きですか？以前は、ケーキのような甘いものが好まれた気がしますが、今は生クリームが苦手な子が多く、逆に塩気があるものが人気ですね。グミも様々なかたさや形もあり、売り場の広さから人気があるのかなと思います。

お子さんは、家でおやつを召し上がっていますか？おやつは、小さい子にとって第4の食事です。食事で補えなかったビタミンやミネラルが含まれているものが理想なので、果物やおにぎり、蒸かし芋のようなものがおすすめです。でも、おやつは楽しみでもあるのでお子さんと相談しながらあげてください。子どもたちのおやつとして必要なエネルギーは1000〜2000kcalほどです。ちなみに板チョコ1かけで、約28kcal、おやつで出しているゼリーは1個約80kcalです。エネルギーはパッケージにかかれてるので、是非見て参考になさってください。また、食べる時間も重要です。子どものうちは、朝や寝る前は控えてください。食事の妨げにならないよう、うまくつきあっていって下さいね。

今日は何の日？



10月16日は、
世界食料デー

世界の飢餓や食料問題を考える日として、1979年の第20回FAO(国連食糧農業機関)総会の決議に基づき、1981年から世界共通の日として国連により制定されました。世界には食事を食べられない人たちがいる現実を子どもにも伝え、日々の食事に感謝しましょう。

3歳未満児	446kcal
3歳以上児	612kcal

都合により、献立が変更になるときがあります。



食べものを大切に思いましょ
小さい頃から育てたいばあね