

10月の献立表

2022.9.30発行

日	献立名	副食材料名			3歳未満児クラス		3時のおやつ
		赤 血や肉になる食品	黄 熱や力になる食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 22 土	豚汁 擬製豆腐 ふりかけ	豚もも 油揚げ 豆腐 鶏ミンチ 卵	油 じゃが芋	人参 ごぼう こんにやく 大根 玉ねぎ しょうが 葉ねぎ 椎茸 枝豆 キウイ	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク キウイ お菓子
3 17 月	チキンカツ 付け合わせ コンソメスープ	鶏ムネ 卵	じゃが芋パン粉 マヨネーズ 油 ケチャップ	キャベツ 人参 しめじ 冬瓜 かぼちゃ 小松菜 パナナ	食パン 	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ お菓子
4 24 火	あんかけきのこうどん ゴママヨ和え	豚もも 油揚げ 卵 竹輪 いらこ	うどん 天かす マヨネーズ ごま	しめじ えのき しいたけ 深ネギ キャベツ 人参 塩昆布 玉ねぎ 小松菜	麺 	牛乳 クラッカー	ほうじ茶 いらこ ★塩昆布おにぎり
5 18 水	お魚カレー	お魚団子 竹輪 ハム	じゃが芋 マヨネーズ 食パン 油	玉ねぎ 人参 南瓜 キャベツ コーン 豆苗 梨	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク 梨 ★ハムマヨソース
6 19 木	豚肉の生姜炒め 和風マカロニサラダ なめこのみそ汁	豚もも 卵 厚揚げ かつお節	油 マカロニ マヨネーズ さつまいも	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ 小松菜 なめこ 冬瓜 葉ねぎ 生パン	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク 生パン ★さつまいもかりんとう
7 20 金	さばの甘酢揚げ ナムル 中華スープ	さば 竹輪 豆腐 鶏ミンチ	油 ゴマ油 ごま	もやし 人参 豆苗 わかめ しめじ 冬瓜 パナナ	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク バナナ お菓子
11 25 火	豚肉とレンコンのから揚げ ハムと野菜の中華和え 春雨の卵のスープ	豚もも ハム 卵	油 ごま油 ごま 春雨 マーガリン	レンコン 生姜 キャベツ 人参 豆苗 エノキ 冬瓜 チンゲン菜 生パン	ごはん 	牛乳 ミルクパン	スキムミルク 11日 生パン ★ココアスコーン 25日 生パン お菓子
12 31 水	白身魚のポテト焼き フレンチサラダ キャベツとベーコンのスープ	白身魚 竹輪 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	油 マヨネーズ じゃがいも	もやし 人参 水菜 キャベツ しめじ 小松菜 パナナ りんご 生パン	ごはん 	牛乳 一口黒棒	スキムミルク お菓子 ★フルーツヨーグルト
13 27 木	マーボー丼 さつまいもの甘辛揚げ おひたし	豚ミンチ 大豆 豆腐 卵	油 ごま油 マーガリン あんこ さつま芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ キャベツ 小松菜 柿	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 柿 ★あんこパウンドケーキ
14 28 金	すり身のふわふわ揚げ 大豆のマヨ和え わかめの味噌汁	すり身 豆腐 卵 大豆 魚肉ソーセージ	油 マヨネーズ	人参 枝豆 かぼちゃ コーン わかめ 冬瓜 えのき 玉ねぎ バナナ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ お菓子
15 29 土	鶏肉と秋野菜のクリーム煮 チーズサラダ	鶏もも チーズ 牛乳 竹輪	油 マーガリン さつまいも	玉ねぎ 人参 エリンギ コーン かぼちゃ キャベツ 切干 小松菜 しめじ りんご	ロールパン 	牛乳 クラッカー	スキムミルク りんご お菓子
8 21 土	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。					牛乳 せんべい	スキムミルク オレンジ お菓子

★は手作りおやつの日です。

10月26日(水)
誕生会食
さつまいもご飯
秋鮭のホイル焼き
わかめとしらすの和え物
すまし汁

《おやつ》
スキムミルク
梨
★かぼちゃプリン



おやつはどうして食べるの？



間食は、朝・昼・夕ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。
好きなものを好きなだけ食べていると、糖分や脂質、塩分の摂りすぎで肥満や生活習慣病の原因となります。
朝・昼・夕の3食のバランスをとりながら間食をしましょう。

間食をするときのポイント

- ★時間と量を決めてたべましょう
- ★不足しがちな栄養素をとりましょう
(カルシウム不足→ヨーグルトやじゃこおにぎり)
- ★水やお茶を飲みましょう
ジュースには糖分が多く含まれているので
飲みすぎには注意しましょう。