

10月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	水	バナナヨーグルト	ごはん	しらす入り卵焼き ウインナーケチャップ ブロッコリー 小松菜の味噌汁	牛乳 ぽんこめバー
2	木	牛乳 クッキー	ごはん	高野豆腐入り五目煮 コーンシュマイ オレンジ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 ☆マカロニきなこ
3	金	牛乳 えびせん	ロールパン	白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ バナナ ほうれん草とベーコンのスープ	牛乳 ビスコ
4	土				
6	月	牛乳 クラッカー	ごはん	うさぎ型ハンバーグ はるさめの中華和え お月見汁 うさぎりんご	牛乳 ☆じゃがいも餅
7	火	みかんヨーグルト	食パン	スパゲティナポリタン さつまいもとかぼちゃのサラダ ブロッコリー 白菜スープ	牛乳 せんべい
8	水	牛乳 おかき	ごはん (根菜カレー)	根菜カレー キャベツのツナ和え オレンジ	牛乳 きなこ棒
9	木	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	鮭のバター醤油焼き ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 米粉クッキー
10	金	牛乳 ウエハース	おにぎり	照り焼きチキン ポテトサラダ ブロッコリー 柿	お茶 ブルーベリークレープ
11	土	お茶 せんべい	ごはん (中華丼)	中華丼 野菜サラダ バナナ	まめびよ(いちご) おかき
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 白菜の即席漬け かぼちゃのスープ スティックチーズ	牛乳 ミニバームクーヘン
15	水	牛乳 せんべい	ごはん	肉うどん キャベツのごま酢和え りんご	お茶 ☆さつまいもの バター焼き
16	木	ヨーグルト	ロールパン	鶏肉のピザ風焼き ブロッコリーのコーン和え チンゲン菜とベーコンのスープ	牛乳 バナナ
17	金	牛乳 クラッカー	ごはん	さんまの蒲焼き れんこんサラダ きのこ汁 柿	お茶 芋棒
18	土	お茶 おかき	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス キャベツの昆布和え バナナ	りんごジュース せんべい
20	月	牛乳 えびせん	ごはん	すき焼き風煮 豚肉シュマイ いんげんの胡麻味噌和え	牛乳 源氏パイ
21	火	牛乳 クッキー	ごはん	白身魚の照り焼き 野菜炒め えのきとわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 ☆ふかし芋
22	水	牛乳 おかき	ごはん	チキン南蛮 小松菜の胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ソファールヨーグルト
23	木	牛乳 1才からの サッポロポテト	食パン	れんこんバーグ 大根ツナサラダ キャベツのスープ りんご	牛乳 ビスケット
24	金	バナナヨーグルト	ごはん	サバのカレー揚げ じゃがいものきんぴら 小松菜と玉ねぎの味噌汁 型抜きチーズ	国産巨峰ゼリー
25	土	お茶 せんべい	ごはん (カレーライス)	カレーライス たたききゅうり オレンジ	まめびよ(バナナ) おかき
27	月	牛乳 ウエハース	ごはん	おでん ほうれん草と卵の炒め物 お魚ふりかけ オレンジ	お茶 肉まん
28	火	牛乳 せんべい	(誕生会)	さつまいもごはん 鶏肉のから揚げ はるさめの中華和え 白菜の味噌汁 柿	お茶 カスタード風クレープ
29	水	牛乳 ビスケット	ごはん	鮭の味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮 えのきとチンゲン菜のすまし汁 バナナ	お茶 ☆豆腐ドーナツ
30	木	ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 春巻 もやしのナムル	牛乳 おかき
31	金	牛乳 クラッカー	ロールパン	パンプキンシュチュー お豆とかぼちゃのコロッケ 千切りキャベツ りんご	お茶 ハロウィン米粉の カップケーキ

※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

食欲の秋、スポーツの秋です。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食いたいですね。今月はさつまいも、きのこ、りんご、柿など秋の食材をたくさん使用しています。おいしい秋の食材を食べて、元気いっぱいにごしましう。



目に良い食べ物

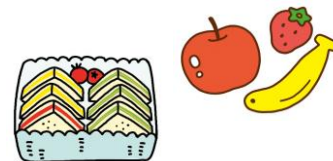
10月10日は目の愛護デーです。目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。目によい食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう。



おやつの役割って？

子どもには小さな体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし、大人に比べて胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとってのおやつは大切な食事と考えましょう。

【おすすめ】
おにぎり、うどん、サンドイッチ、
蒸しパン、ふかし芋、果物、
牛乳、ヨーグルト等



おうちで作ってみましょう

豆腐ドーナツ

10月29日の献立

【材料】(子ども5人分)

・ホットケーキミックス・・・100g
・油・・・適量
・木綿豆腐・・・150g
・きなこ・・・15g
・砂糖・・・15g

【作り方】

- ① ボールにホットケーキミックス、木綿豆腐を入れなめらかになるまで混ぜる。
- ② フライパンに油を1cm程度ひき、火をつける。
- ③ 油が温まったら、①をスプーン2本で丸めて揚げる。
- ④ まんまると膨らんで、こんがり色がついたらひっくり返す。
- ⑤ 反対側もこんがり色がついたら網にあげて油をきり、きなこ砂糖を混ぜたものをまぶしてできあがり。

【ポイント】

- ・しっかり混ぜて粉っぽくならないようにしましょう。
- ・中までしっかり焼けるように、裏表こんがりとするまで焼いてください。

豆腐を使用しているため、軽い口当たりで食べやすくなっています。ぜひおうちで作ってみてくださいね。

1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 350kcal	3歳未満児 525kcal
たんぱく質	3歳以上児 15.3g	3歳未満児 18.5g
食塩相当量	3歳以上児 1.9g	3歳未満児 1.8g