

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	木	牛乳 ビスケット	ごはん	高野豆腐入り五目煮 コーンシュマイ きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳 ホームパイ
2	金	バナナ ヨーグルト	ごはん	しらす入り卵焼き 小松菜ともやしのおかか和え えのきのすまし汁 スティックチーズ	お茶 芋棒
3	土	お茶 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス キャベツの胡麻サラダ バナナ	りんごジュース おかき
5	月	牛乳 クラッカー	ごはん	麻婆豆腐 春巻 たたききゅうり	国産りんごゼリー
6	火	牛乳 えびせん	食パン	白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 ミレービスケット
7	水	牛乳 ウエハース	ごはん (根菜カレー)	根菜カレー キャベツのツナ和え バナナ	牛乳 せんべい
8	木	ヨーグルト	ごはん	豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ 春雨とにらのスープ	お茶 ☆ゴマトースト
9	金	牛乳 クッキー	おにぎり	ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 減塩型抜きチーズ 柿	牛乳 きなこ棒
10	土	運動会		野菜ジュース お菓子詰め合わせ	
13	火	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	肉うどん 豆腐シュマイ いんげんの胡麻味噌和え	牛乳 クッキー
14	水	牛乳 おかき	ごはん	鮭のバター醤油焼き さつまいものサラダ ブロッコリー キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 バナナ
15	木	ヨーグルト	ロールパン	鶏肉のピザ風焼き スティック野菜 じゃがいもとベーコンのスープ オレンジ	牛乳 ビスコ
16	金	牛乳 ビスケット	ごはん	さばのカレー揚げ 小松菜の胡麻和え 豆腐とわかめのすまし汁 スティックチーズ	お茶 ☆ふかし芋
17	土	お茶 おかき	ごはん (豚丼)	豚丼 キャベツの昆布和え バナナ	まめびよ(いちご) せんべい
19	月	牛乳 クラッカー	ごはん	れんこんバーグ 19日は食育の日 秋の味覚を味わおう さつまいものレモン煮 きのこ汁 柿	国産巨峰ゼリー
20	火	ヨーグルト	ごはん	白身魚の蒲焼 野菜炒め もやしの味噌汁 オレンジ	お茶 肉まん
21	水	牛乳 せんべい	食パン	スパゲティナポリタン 厚焼卵 ブロッコリー キャベツのスープ	ジョアマスカット 米粉クッキー
22	木	牛乳 ウエハース	ごはん	チキン南蛮 大根サラダ たまねぎと油揚げの味噌汁 バナナ	お茶 ☆さつまいもの バター焼き
23	金	牛乳 えびせん	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小矢部産かぼちゃの含め煮 はんぺんと小松菜のすまし汁 型抜きチーズ	コアコアヨーグルト
24	土	お茶 せんべい	ごはん (カレーライス)	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	りんごジュース おかき
26	月	牛乳 クラッカー	ごはん	豚肉と大根の甘辛炒め 白菜の即席漬け じゃがいもの味噌汁 柿	牛乳 ビスケット
27	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 ほうれん草のお浸し えのきのすまし汁 オレンジ	お茶 カスタード風 クレープ
28	水	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	白身魚の照り焼き ウインナーともやしのカレー炒め 小松菜の味噌汁 バナナ	牛乳 バウムクーヘン
29	木	牛乳 クッキー	ごはん	すき焼き風煮 さつまいものきんぴら たたききゅうり	牛乳 おかき
30	金	ヨーグルト	ロールパン	パンプキンシチュー ハロウィンメニュー かぼちゃ型ハンバーグ ブロッコリーサラダ りんご	お茶 ☆豆腐ドーナツ
31	土	お茶 おかき	ごはん	いなりうどん 野菜炒め バナナ	まめびよ(いちご) せんべい

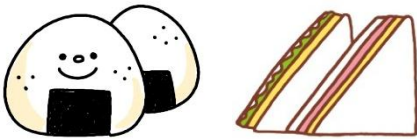
※午後のおやつ☆印は手作りおやつです。

※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。



ごはん、パン、麺などの炭水化物を
毎食食べていますか？

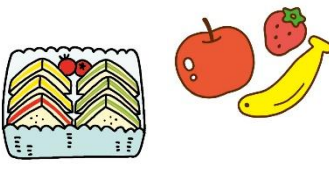
5歳までは体が急成長する大切な時期です。
体の成長に必要な栄養素として「たんぱく質」は広く知
られていますが、体を動かす基本のエネルギー源となる
栄養素は、ごはん、パン、麺などに多く含まれる「炭水化
物」です。
毎日が「発見する・考える・試す」の連続である子ども
たちは、たくさんのエネルギーを必要としています。
「炭水化物」のおいしさと大切さを子どもに伝え、毎日
の食卓に欠かさないようにしましょう。特に1日の始まり
である朝ごはんには積極的に取り入れたいですね。



おやつ役割って？

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

ゴマトースト

10月8日の献立

【材料】(子ども4人分)
・6枚切り食パン・・・1枚
・有塩バター・・・8g
・白すりゴマ・・・大さじ1/2(3g)
・砂糖・・・小さじ1(3g)

【作り方】
① バターは電子レンジで600W30秒程度加熱し、柔らかくする。
② ①に白すりゴマ、砂糖を混ぜる。
③ ②を食パンに塗り、オーブントースターで3分～4分程度、
こんがり焼き色がつくまで焼く。
④ 4等分に切り分ける。

白ゴマ・・・秋に起こりがちなコロコロした乾燥便を緩和し、
肌の乾燥を防ぐ働きが期待できます。

子どもの胃腸では、粒のままでは消化されずに体外に排出さ
れてしまうことも。「たたく」「すりつぶす」など、粒を壊して使用
することで、ゴマの栄養がより効率よく吸収されます。

1日あたりの栄養価(月平均)			
エネルギー	3歳以上児 336kcal	3歳未満児	514kcal
たんぱく質	3歳以上児 14.9g	3歳未満児	18.4g
食塩相当量	3歳以上児 2.0g	3歳未満児	1.9g