



10月 給食だより 献立表



令和4年度10月発行 第一吉備こども園

秋は「実りの秋」です。さんま・きのこ・りんご・栗などおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、病気に負けない体を作りましょう。そして、日差しが強い日も続くので引き続き、こまめな水分補給も心がけましょう！

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
4月15日	火土	牛乳菓子	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ 果物		牛乳菓子	525.9 (496.7)
3月17日	月	牛乳菓子	豆乳きのこシチュー 果物 手作りふりかけ フレンチサラダ		牛乳 3日青菜のおにぎり 17日スイートポテト	616.4 (516.9)
18日	火	牛乳菓子	豚肉と厚揚げの中華炒め もやしの和え物 きざみ昆布のおかか煮		牛乳 さつまいも蒸しパン	599.6 (458.0)
5日	水	牛乳菓子	★お楽しみ会献立★ さつまいもごはん 鮭のもみじソースかけ 彩野菜のおかかあえ きのこのすまし汁 果物		牛乳 お麩のラスク	609.4 (499.8)
19日	水	牛乳菓子	コロケ トマト ごまドレッシングサラダ		牛乳菓子	660.4 (549.7)
6月20日	木	牛乳菓子	親子煮 青菜のしらすあえ 果物		牛乳 米粉のもちもちケーキ	605.6 (509.4)
7月21日	金	牛乳菓子	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁		牛乳 りんごのボンファム風	621.3 (518.4)
8月22日	土	牛乳菓子	いなかうどん キャベツの甘酢味 果物		牛乳菓子	505.6 (481.2)
24日	月	牛乳菓子	豚肉のマーマレード炒め 粉ふきいも 豆腐スープ		牛乳 小倉カステラ	594.7 (497.1)
11月25日	火	牛乳菓子	うま煮 もずくの酢の物 果物		牛乳 豆腐ドーナツ	607.8 (511.0)
12月26日	水	牛乳菓子	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます のっぺい汁	菜めし	牛乳 ジャムサンド	614.8 (515.3)
13月27日	木	牛乳菓子	そばろ井 果物 おじゃがとじゃこのごまあえ		牛乳菓子 チーズ	619.5 (527.4)
14月28日	金	牛乳菓子	魚の竜田揚げ 五目あえ 納豆		牛乳 焼きいも	610.7 (470.4)
29日	土	牛乳菓子	八宝めん 焼きポテト 果物		牛乳菓子	478.4 (460.5)
31日	月	牛乳菓子	鶏肉と里芋の炒め煮 野菜のごま酢あえ 果物	豆腐のすまし汁	牛乳 ハロウィンクッキー	569.6 (488.0)

☆☆10月10日は目の愛護デー☆☆

「1010」を横に倒すとちょうど眉と目の形になることから、10月10日は【目の愛護デー】になりました。食べものの中に含まれる栄養素ビタミンAは目に深い関係があります。

★ビタミンAの働き★

目・鼻・のどなどの粘膜を強くし、細菌やウイルスに対する抵抗力を強める。

★ビタミンAが不足すると★

視力が衰える、風邪を引きやすくなる、体の皮膚が弱くなる。

★ビタミンAを含む食品★

にんじん・ほうれんそう・レバー・うなぎ・牛乳・チーズなど。

野菜に含まれるカロチンは体内でビタミンAの働きをします。

そのためには油と一緒に摂ることが必要です。ほうれんそうはソテー、にんじんはグラッセにするなどして食べましょう。

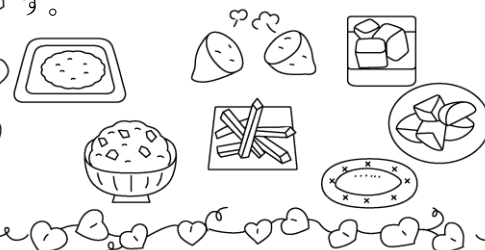


さまざまな【イモ】の栄養を知ろう！

肉じゃがに欠かせないジャガイモや、焼きいもとして活躍するサツマイモなど、【イモ】にもたくさんの種類があることを教えてあげてください。

サツマイモ

さつまいもが甘い理由は、エネルギーの元になる「でんぷん」が、アミラーゼという酵素のおかげで「糖」に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。



ジャガイモ

コロケ、フライドポテトなどにも加工されます。でんぷんが豊富でビタミンCやカリウムも含まれています。大切なエネルギー源のひとつです。片栗粉の原料です。

