



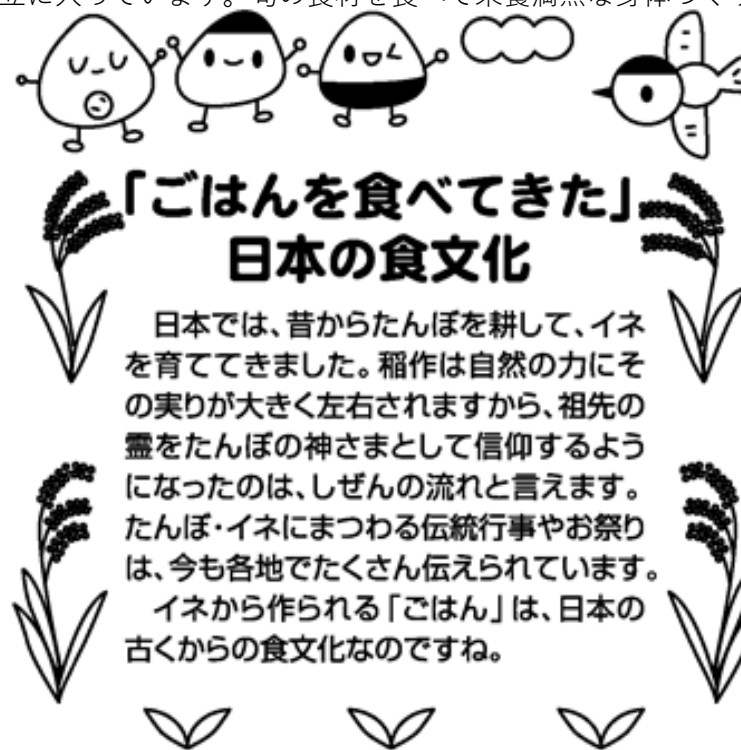
10月 給食だより 献立表



令和6年度10月発行 第一吉備こども園

「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」がやってきました。今月は給食やおやつに秋の食材をふんだんに使用しています。中でも特に代表的なさつまいもやかぼちゃ、れんこんなどはいろいろな献立に入っています。旬の食材を食べて栄養満点な身体づくりを目指しましょう。

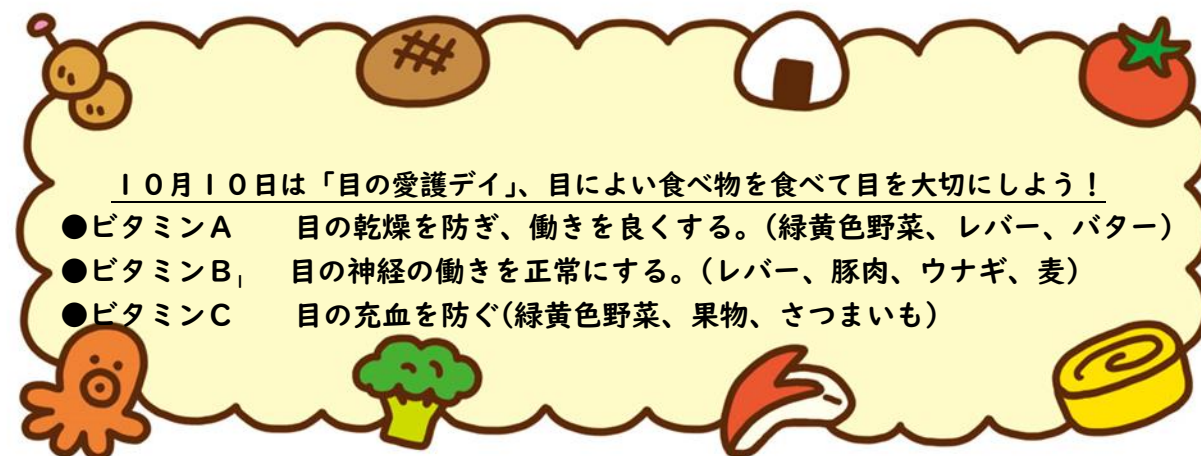
実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	火	牛菓 乳子	★お楽しみ会献立★ さつまいもごはん 鮭のもみじ焼き 果物 彩野菜のおかかあえ きのこのすまし汁		牛菓 乳子	586.3 (480.0)
15	火	牛菓 乳子	魚の塩焼き 切干大根のソース炒め みそ汁		牛菓 豆腐 乳子 ドーナツ	655.9 (520.9)
2	水	牛菓 乳子	コロッケ ひじきふりかけ ごまドレッシングサラダ		牛菓 菓子 乳子 チーズ	658.3 (555.7)
3	木	牛菓 乳子	鶏肉の中華風照り煮 果物 ひじきとちりめんの中華サラダ		牛菓 青菜 乳子 おにぎり	628.5 (527.7)
4	金	牛菓 乳子	うま煮 野菜とわかめの酢の物 果物		牛菓 ツナ 乳子 コーントースト	602.4 (505.7)
5	土	牛菓 乳子	いなかうどん 小松菜の和え物 果物		牛菓 菓子 乳子	481.7 (470.8)
7	月	牛菓 乳子	ホイコーロー グリーンポテト 豆腐スープ		牛菓 りんご 乳子 蒸しパン	572.8 (479.7)
8	火	牛菓 乳子	鶏肉の竜田揚げ 五目あえ えのき納豆		牛菓 水ようかん 乳子	642.9 (510.5)
9	水	牛菓 乳子	きつねうどん 青菜の和え物 果物		牛菓 菓子 乳子	501.2 (490.6)
23	水	牛菓 乳子	親子煮 青菜のしらすあえ 果物		牛菓 ブラウニー 乳子	655.8 (549.4)
10	木	牛菓 乳子	ポークカレーライス フレンチサラダ 果物		牛菓 菓子 乳子	609.9 (513.4)
11	金	牛菓 乳子	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁	菜めし	牛菓 塩焼きそば 乳子	594.7 (499.2)
12	土	牛菓 乳子	和風スパゲティ 焼きポテト 果物		牛菓 菓子 乳子	490.8 (470.8)
28	月	牛菓 乳子	すきやき煮 もやしの甘酢あえ 果物		牛菓 菓子 乳子 小魚	580.8 (490.2)
29	火	牛菓 乳子	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ のっぺい汁		牛菓 ごまクリームサンド 乳子	570.2 (452.4)
30	水	牛菓 乳子	マーボー豆腐 華風あえ 果物		牛菓 スイーツ 乳子 ポテト	609.0 (512.0)
31	木	牛菓 乳子	鶏肉と里芋の炒め煮 キャベツのごまあえ 果物		牛菓 ハロウィンクッキー 乳子	609.5 (513.1)



食べ物の窒息に気を付けよう！

- ・落ち着いて食事をするために「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして、食事の時間に区切りをつける
- ・子どもの口に合った量で与える
- ・食事中に眠っていないか注意する
- ・正しい姿勢で座る
- ・食べ慣れていないものは要注意
- ・食事を終了する時には、口の中に食べ物が入っていないか確認する
- ・食事の際にお茶や汁物で喉を湿らせる

★りんご・こんにゃく・きのこなど、のどに詰まりやすい食材は、しっかり火を通したり細かく刻んだりする



- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜、レバー、バター)
- ビタミンB₁ 目の神経の働きを正常にする。(レバー、豚肉、ウナギ、麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、さつまいも)

さつまいもの栄養について知ろう！

みんなの大好きな「さつまいも」は、給食やおやつでたくさん登場します。さつまいもは、炭水化物や食物繊維、ビタミンCが多く栄養に富んでいます。また、皮には目に良いとされる「アントシアニン」、糖尿病の予防になる「クロロゲン酸」が含まれています。園では、さつまいもごはんやふかしいもなど様々な献立で提供します。

