

10月の予定献立

ときわ・ことり保育園

令和2年度

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--|---|---|---|--|---|--|
| <p>幼児期の肥満に気をつけましょう 幼児期の肥満は成人後の病気のリスクが増します。 幼児期から肥満を予防しましょう。 〈家庭で気をつけること〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夜9時までに就寝 ・1日3食きちんと食べる ・間食は幼児には大切な栄養となるが、時間を決め、とりすぎない ・1日60分以上楽しく体を動かす(散歩やお手伝いなども含む) ・甘い飲み物は特別な日だけに <p style="text-align: right; font-size: small;">〈参照 朝日新聞〉</p> | | <p>10月1日は十五夜です</p> <p>お月見集会の日は、おやつにみたらし団子がです。 すみれ・ひまわり・ゆり組は小さめな白玉団子を提供します。 ちゅうりっぷ・もも・たんぼ組は小さく切った豆腐団子を提供します。</p> | | <p>1 <お月見集会> からあげ 煮卵 春雨サラダ すまし汁 ブルーン 麦茶 みたらし団子</p> | <p>2 グラタン ほうれん草のソテー みかん缶 牛乳 せんべい</p> | <p>3 ホイコーロー 三色和え 一口ゼリー 牛乳 クッキー</p> |
| <p>5 豚肉の塩こうじ焼き 昆布の煮物 黄桃缶 牛乳 パンケーキ</p> | <p>6 オムレツ 野菜炒め パイン缶 牛乳 せんべい</p> | <p>7 白身魚の煮付け きんぴら キウイ 麦茶 フルーツヨーグルト</p> | <p>8 はんぺんの青のり焼き 和風サラダ コンソメスープ ブルーン 牛乳 ビスケット</p> | <p>9 クリームシチュー 胡麻和え バナナ 牛乳 クッキー</p> | <p>10 肉団子のおんかけ かにかまサラダ 一口ゼリー 牛乳 ビスケット</p> | |
| <p>12 鮭のマヨ焼き 切干大根の煮物 ブルーン 麦茶 焼きそば</p> | <p>13 豆腐の旨煮 人参シリシリ パイン缶 牛乳 クッキー</p> | <p>14 <お誕生会> 〈白ご飯なし〉 ツナごはん ささみチーズカツ ブロッコリーサラダ オニオンスープ ゴールデンキウイ 麦茶 ぶどうゼリー</p> | <p>15 グラタン 野菜とじゃこの和え物 みかん缶 牛乳 ビスケット</p> | <p>16 五目ちゃんぽん がんもの含め煮 黄桃缶 カルピス せんべい</p> | <p>給食休み</p> <p>17日・24日 (予備日)</p> <p>ことり保育園の運動会のため、ご協力ください。</p> <p>弁当持参</p> | |
| <p>19 かにかまの卵とし 春雨ソテー パイン缶 牛乳 ふかしもち</p> | <p>20 鶏肉の香り焼き ナムル 黄桃缶 牛乳 クッキー</p> | <p>21 メカジキの野菜あんかけ ベーコンポテト みかん缶 麦茶 ヨーグルト</p> | <p>22 はんぺんのカレー焼き ひじきの煮物 具だくさんスープ ブルーン 牛乳 ビスケット</p> | <p>23 ハヤシライス ささみの和え物 バナナ 牛乳 せんべい</p> | | |
| <p>26 鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー パイン缶 牛乳 おふラスク</p> | <p>27 さばの漬け焼き 切干大根の炒り煮 味噌汁 黄桃缶 牛乳 せんべい</p> | <p>28 豆腐の和風煮 胡麻和え キウイ 牛乳 ジャムサンド</p> | <p>29 チャプチェ 韓国風サラダ ブルーン 牛乳 ビスケット</p> | <p>30 かぼちゃのハンバーグ 人参のグラッセ ブロッコリー炒め みかん缶 牛乳 クッキー</p> | | <p>31 肉じゃが ツナサラダ 一口ゼリー 牛乳 せんべい</p> |

平均栄養価

ちゅうりっぷ・もも・たんぼ組

午前のおやつ

- 月 牛乳 せんべい
- 火 牛乳 ビスケット
- 水 牛乳 クッキー
- 木 牛乳 せんべい
- 金 牛乳 ビスケット
- 土 牛乳 クッキー

主食「白ごはん」

| | |
|------------------|----------------|
| ～おしらせ～ | |
| 完全給食 (白ごはんなし) | 14日 |
| 弁当持参日 | 17日・24日 |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|----------------------|------------------|------------------|----------------|
| 未満児 | 503kcal (500kcal) | 20.3g (20.0g) | 15.1g (14.9g) | 1.7g (1.7g) |
| 以上児 | 379kcal (375kcal) | 20.2g (20.0g) | 17.1g (17.0g) | 2.3g (2.3g) |

()内は目標値

- ・ちゅうりっぷ、もも、たんぼ組…給食(主食を含む)、午前・午後のおやつ
- ・すみれ、ひまわり、ゆり組…給食(主菜・副菜のみ)、午後のおやつ