

10月

食育だより



今月の食育

- 【 こあら・きりんぐみ 】
新米を炊く
- 【 ぱんだ・こあら・きりんぐみ 】
ふりかけ作り
- 【 きりんぐみ 】
みそ汁作り
- バケツ田植えの稲刈り
- 【 ぱんだぐみ 】



目を大切に



10月10日は目の愛護デーで、目の健康や大切さを考える日です。
暗い所で本を読んだり、長い時間テレビを見たりゲームをしたり、
目の疲れることは避けましょう。
にんじん、小松菜などビタミン多く含む食べ物には目によい働きがあります。
またブルーベリーやなすの紫の食べ物にはアントシアニンが多く含まれていて
目の疲れをとって視力が低下する働きがあります。





10 月の献立表

銀の鈴保育園

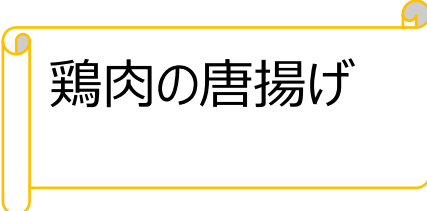
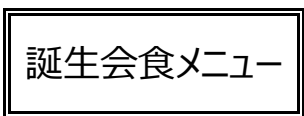
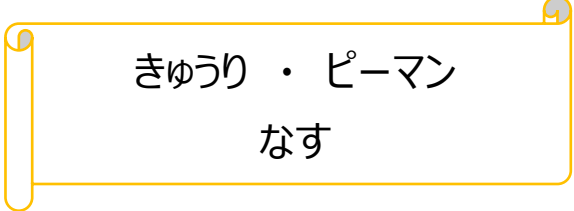
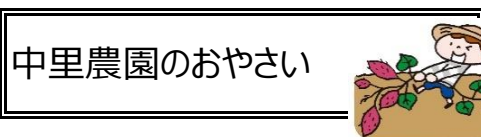
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段) 未満児			
(下段) 以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	火	ミートボールカレー ごまあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ココアプリン	米 パン粉 じゃがいも ごま ココア	豚ひき肉 卵 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん なす きやべつ	422 576	55.4 77.5	14.9 20.3	14.9 19.8
2	水	ごはん タンドリーチキン ビーフンいため みそしる バナナ	ぎゅうにゅう やきうどん	米 ビーフン うどん	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 豚肉	ピーマン きやべつ にんじん なす ねぎ バナナ 玉ねぎ	416 557	58.3 77	19.6 27	11.1 14.7
3	木	ごはん ホイコーロー かぼちゃサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう チーズむしパン	米 ごま油 さつまいも マヨネーズ むしパンミックス	豚肉 ウインナー 豆腐 牛乳 チーズ スキム	にんじん きやべつ ピーマン グレープフルーツ 椎茸 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	428 588	57 79.3	16 21.8	14.8 19.9
4	金	ごはん ごもくたまごやき やさいいため みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 里芋 パン	卵 豚肉 牛乳 ウインナー スキムミルク	椎茸 にんじん コーン 小松菜 オレンジ 玉ねぎ しめじ もやし ブロッコリー きやべつ	397 563	54.1 76.6	15.9 22.8	12.5 17.8
7	月	ちゅうかどん レバーオーロラソース スープ かき	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 ごま油 片栗粉 フライドポテト	豚肉 えび 鶏レバー	きやべつ にんじん もやし 青梗菜 えのき にら 椎茸 玉ねぎ ブロッコリー 柿	430 571	57.9 76.9	18.3 25.2	13.3 17.6
8	火	たきごみごはん さばのしおやき がめに すましる オレンジ	ぎゅうにゅう ミルク寒天	米 白滝 里芋 いちごジャム	油揚げ さば 鶏肉 わかめ 牛乳	にんじん 椎茸 いんげん れんこん ごぼう いんげん えのきたけ オレンジ	366 554	45 66.1	17.1 26.8	12.4 19.3
9	水	ごはん とうふチャンプル ひじきに みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう こくとうむしぱん	米 白滝 さつまいも 黒砂糖	豆腐 ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉	もやし にんじん 青梗菜 グレープフルーツ 椎茸 ねぎ いんげん 玉ねぎ	416 564	62.2 83.9	16.1 21.8	10.9 14.6
10	木	きのこスパゲティ チーズサラダ スープ バナナ	ぎゅうにゅう ひじきごはん	スパゲティ 米 ごま ごま油 バター	ひじき ベーコン チーズ ツナ こんぶ しらす 牛乳 豆腐	しめじ えのき 玉ねぎ にんじん きやべつ コーン いんげん バナナ	412 572	57.6 84.1	16 22.1	12.6 16.3
11	金	ごはん とりにくのからあげ なっとうあえ みそしる ブルーベリーゼリー	ヤクルト カップケーキ	米 片栗粉 長芋 ゼリー 麩 バター 粉糖 ヤクルト	鶏肉 納豆 卵	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	484 594	71.8 87.5	16.8 21.4	13.4 16
15	火	パン チキンシチュー かいそうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう えびピラフ	パン じゃがいも 米	鶏肉 牛乳 スキム えび 海藻ミックス しらす ツナ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ コーン パセリ	386 576	48.7 77.1	17.9 26.1	13.2 18.1
16	水	ごはん さけマヨネーズやき ごもくまめに かきたましる バナナ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	米 マヨネーズ 里芋 白滝 メープルシロップ	鮭 わかめ 卵 大豆 牛乳 スキム	ブロッコリー にんじん バナナ いんげん	421 567	56.1 76.1	21 28.6	12 16.3
17	木	ハヤシライス ちくわすのもの ジョア	ぎゅうにゅう スイートポテト	米 ジョア バター さつまいも	豚肉 わかめ 竹輪 牛乳	にんじん マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ	450 578	69.14 90.2	16.1 19.9	11.5 14.5
18	金	ごはん てづくりしゅうまい ナムル みそしる バナナ	ぎゅうにゅう ツナトースト	米 ごま油 ごま 餃子の皮 パン マヨネーズ	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 バナナ コーン にんじん もやし 大根 なめこ	419 569	59.1 79	16.5 22.5	13.1 17.5

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
21	月	ごはん 子キンカツ クリームに スープ かき	すいとん	米 パン粉 じゃがいも 白玉粉 片栗粉	鶏肉 卵 むきえび ベーコン チーズ	青梗菜 にんじん ねぎ 大根 小松菜 柿	436 557	53.6 67.3	20 26.9	14.7 18.8
23	水	ごはん だいつハンバーグ れんこんきんぴら みそしる バナナ	ぎゅうにゅう さつまいもリンゴソース	米 パン粉 さつまいも りんごソース	豚肉 卵 鶏肉 厚揚げ 牛乳 大豆	玉ねぎ れんこん にんじん ピーマン ねぎ バナナ	420 573	57.7 75.7	16.1 22.6	13.3 19
24	木	ごはん かじきカレーニエル おかかあえ みそしる かき	ぎゅうにゅう メロンパン/シュガーサンド	米 パン バター	かじき しらす 牛乳	ブロッコリー にんじん きゃべつ えのき 柿	368 572	48.4 75.9	17.5 25	10.9 17.1
25	金	ごはん とうふわふうグラタン コーンサラダ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう みたらしたんご (マカロニ)	米 バター マヨネーズ マカロニ 白玉団子 片栗粉 パン粉	豆腐 鶏肉 チーズ ツナ 牛乳 ルウ	玉ねぎ 枝豆 コーン グレープフルーツ ブロッコリー ねぎ しめじ	443 579	63.3 83.3	17.4 22.7	12.6 16.7
28	月	ごはん マーボーとうふ スープ カリフラワーわふうマヨあえ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう おこのみやき	米 ごま油 マヨネーズ 春雨 長芋	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 牛乳 スキム	ねぎ 椎茸 カリフラワー きゃべつ しめじ いんげん にんじん グレープフルーツ	417 550	54.4 71.6	18.7 24.9	13.7 18
29	火	けんちんうどん 子キンナゲット オレンジ	ぎゅうにゅう こんぶごはん	うどん 里芋 米	豚肉 子キンナゲット 鶏肉 牛乳 昆布 かまぼこ	大根 にんじん ねぎ 椎茸 ブロッコリー オレンジ	412 577	50.6 73.5	19 25.9	13.7 18
30	水	ごはん さげキッシュ こうやとうふに のっぺいじる かき	ぎゅうにゅう ぼてともち	米 マヨネーズ 里芋 じゃがいも 片栗粉	卵 鮭 スキム チーズ 高野豆腐 油揚げ	玉ねぎ ねぎ 椎茸 にんじん いんげん 大根 柿 ねぎ	414 563	55.5 75.3	18.6 25.3	12.2 16.4
31	木	ごはん かぼちゃコロッケ きゃべつゆかりあえ みそしる パンプキンババロア	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米 じゃがいも ババロア パン粉 パン いちごジャム	豚ひき肉 スキム 豆腐 わかめ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり ごぼう	426 591	64.9 93.7	12.8 18	12 15.2

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。



【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	518kcal				
	炭水化物	57.2g	たんぱく質	17.3g	脂質	12.8g
以上児	エネルギー	571kcal				
	炭水化物	78.5g	たんぱく質	23.7g	脂質	17.2g