



# 10月の給食だよ

田口保育園

tel 88-2321



日曜	主食	献立名とアレルギー	おやつ	備考
1 木	ごはん	いも煮汁、ひとくちゼリー(卵・乳)、ちりめんじゃこもやしのナムル	牛乳 ⑦甘納豆入りホットケーキ(卵・乳)	☆3才未満児
2 金	ごはん	オムライス(卵・乳)、グリーンリーフ、ミニトマト、コーンスープ(乳)	牛乳 乾パン チーズ(乳)	10時 牛乳、菓子など
3 土	ごはん	厚揚げのみそ田楽、天ぷらとひじきの煮物(卵)、すまし汁	かっぱえびせん(卵・乳)	昼食時 乳酸飲料 3時 牛乳
4 日				
5 月	ゆかりごはん	ちくわの磯辺揚げ(卵)、大豆サラダ(卵)、かぼちゃのみそ汁	牛乳 バナナ	<p>お子様のおやつでポテトチップスや飴、チョコレートなどを食べているご家庭は多いと思います。</p> <p>このようなお菓子は、子どもを肥満にさせる1番の原因です。そこでオススメのおやつを紹介します！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いり豆</li> <li>・煮豆</li> <li>・いりこ</li> <li>・チーズ</li> <li>・くだもの(バナナ等)</li> <li>・おにぎり</li> <li>・ふかし芋 等</li> </ul> <p>これらは食事だけでは足りない栄養の補食としてとても良いです。</p> <p>お子様の健やかな成長のためにも少しずつ食べさせましょう！</p>
6 火	ごはん	魚のみそ煮、おかかトマト、もずくのすまし汁	牛乳 ⑦おにまんじゅう(芋)	
7 水	ごはん	クリームシチュー(鶏・乳)、野菜サラダ	牛乳 フルーツゼリー(卵・乳)	
8 木	ごはん	さといもコロッケ、ピーマンと天ぷらの炒め煮(卵)、きのこのみそ汁	牛乳 ⑦ポップコーン	
9 金	ごはん	牛丼(牛)、すまし汁	牛乳 ⑦みたらし団子	
10 土	ごはん	炒り豆腐、こんにゃくのかか煮、ポトフ(卵)	バックンチョコ(卵・乳)	
11 日				
12 月	ごはん	カレーうどん(鶏・乳)、ドレッシングサラダ、チーズ(乳)	牛乳 ⑦フライドポテト	
13 火	ごはん	肉じゃが(牛)、かきたま汁(卵)、野菜のピーナッツ和え	牛乳 ⑦麩のシュガーラスク(乳)	
14 水	ロールパン(卵・乳)	ポークウインナー(卵・乳)、千切りキャベツ、野菜スープ(卵・乳)、オレンジ	牛乳 ⑦おにぎり(芋)	
15 木	ごはん	魚の甘酢あんかけ、レタス、トマト、もやしのすまし汁	牛乳 ⑦フルーチェ(いちご)	
16 金	ごはん	高野豆腐の卵とじ(鶏・卵)、ごぼうのきんぴら、じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 りんご	
17 土	ごはん	みそすいとん、あらめの煮物	こつぶっこ(卵・乳)	
18 日				
19 月	ごはん	麻婆豆腐、和風サラダ、オレンジ	牛乳 ヨーグルト(乳)	
20 火	ごはん	洋風よせあげ(鶏・乳)、グリーンリーフ、切り昆布の煮物、秋ナスのみそ汁	牛乳 ⑦ごろし	
21 水	ごはん	パリパリ皿うどん(卵)、えだまめ、中華スープ(卵)	牛乳 バナナ	
22 木	ごはん	つみれ汁、スパゲティサラダ(卵)、パイナップル	牛乳 いきなりまんじゅう(芋)	
23 金	ごはん	牛肉とほうれん草のみそ和え(牛)、さつま芋の天ぷら(芋)、けんちん汁	牛乳 ⑦チーズ	
24 土	ごはん	きのこたっぷりミートソーススパゲティ、華風サラダ、わかめスープ	コアラのマーチ(卵・乳)	
25 日				
26 月	ごはん	まぜまぜ稲荷すし、千切りキャベツ、豆腐ハンバーグ、お吸い物	牛乳 ケーキ	
27 火	ごはん	鶏むね肉のごまかつ(鶏)、わかめとキュウリの酢の物、呉汁	牛乳 ⑦バナナヨーグルト(乳)	
28 水	ごはん	すき焼き風煮(牛)、ゆでたまご(卵)、ちくわのすまし汁(卵)	牛乳 ⑦ココアドーナツ	
29 木		秋の <b>えんぞく</b> 愛情弁当の日	ジュース みかん お菓子	<p>最近では、太りすぎが原因で、生活習慣病になる子どもたちが増えています。</p> <p>そのまま成長してしまうと、大人になってから健康を損なってしまったり、自信がつかないなどのメンタル的な影響を受けたりします。</p> <p>今からでも間に合う、健康的に子どもダイエットを成功させる3つの食習慣として</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 食べる時間は規則的に</li> <li>2. 食事のバランスを見直す</li> <li>3. 食べる量を見直す</li> </ol> <p>がとても大事になってきます。</p> <p>この3つの習慣は、シンプルで取り組みやすいですので、ぜひ今日からお試ください！</p>
30 金	ごはん	おばけミートローフ(鶏・卵)、レタス、ごろごろ野菜のパンプキンスープ	牛乳 ⑦かぼちゃのモンブラン	
31 土	昆布ごはん	野菜たっぷりラーメン、ツナマヨ揚げ餃子(卵)	おとっとコンソメ味(卵・乳)	

## 食育コーナー



♪材料の都合で献立が変わることがあります。

⑦は「手作りおやつ」を表しています。

献立名の横にある()は、使用しているアレルギー食品を示しています。