

2021年10月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月 火 水 木 金 土 日

27	28	29	30	1	2	3
				雑穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き(鶏) ポテトサラダ(卵) コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ⑤ポップコーン	雑穀ごはん 柳川煮(卵) キャベツの昆布和え 高野豆腐の味噌汁 かつばえびせん(卵)(乳)	
4	5 秋の遠足 <愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください	6	7	8	9	10
雑穀ごはん つみれ汁 さつま芋の天ぷら(さつま芋) 牛乳 ⑤お好み焼き	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ 厚揚げの味噌汁 ジュース お菓子	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ 厚揚げの味噌汁 牛乳 ヨーグルト(乳)	雑穀ごはん 南瓜と秋茄子の煮物 竹輪の磯辺揚げ(卵) もずくのすまし汁 牛乳 ⑤フライドポテト	雑穀ごはん 中華丼 ワカメスープ 牛乳 パナナ	雑穀ごはん きのこたっぷりミートソースパゲッティ 蓮根サラダ(卵) 切干大根のスープ(卵) むぎほん(卵)(乳)	
11	12	13	14	15	16	17
雑穀ごはん バリバリ皿うどん(卵) 枝豆 かき卵汁(卵) 牛乳 ⑤ピザトースト(乳)	雑穀ごはん 魚の味噌煮 野菜のピーナッツ和え 厚揚げと小松菜のすまし汁 牛乳 ⑤納豆の包み揚げ	雑穀ごはん ソーセージのかき揚げ 切り干し大根の煮物(卵) 麩とワカメのすまし汁 牛乳 チーズ(乳) ビスコ(乳)	雑穀ごはん 鶏肉大豆の磯辺煮(鶏) ブロッコリーサラダ(卵) なめこの味噌汁 牛乳 ⑤いきなり万十(さつま芋)	食パン(乳) 南瓜のシチュー(鶏)(乳) レタス トマト オレンジ 牛乳 ⑤昆布おにぎり	雑穀ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 胡瓜のオイル漬け 中華スープ キャラメルポップコーン(卵)(乳)	
18	19	20	21	22	23	24
雑穀ごはん ポークチャップ 汁ビーフン パイナップル 牛乳 プリン(卵)(乳)	きのこご飯 魚のもみじ揚げ 春雨の酢の物(卵) 呉汁 牛乳 ⑤たまごボーロ(卵)	雑穀ごはん カレーうどん(鶏)(乳) ドレッシングサラダ チーズ(乳) 牛乳 フルーツゼリー(卵)(乳)	すき焼き風煮(牛) 枝豆 竹輪のすまし汁(卵) 牛乳 ⑤りんごパイ	雑穀ごはん オムレツ(卵) レタス トマト オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 デーキ(卵)(乳)	雑穀ごはん 麻婆茄子 かぶとハムのマリネ(卵) こら入りかき卵汁(卵) スティックポテトのり塩(卵)(乳)	
25	26	27	28	29	30	31
雑穀ごはん 豚肉と大根のスープ ごぼうのきんぴら 牛乳 ⑤マカロンきな粉	雑穀ごはん 魚のホイル焼き さつま芋の白和え(さつま芋) もずくのすまし汁 牛乳 ⑤煮豆	ふりかけご飯 かいじゅう揚げ(鶏)(卵)(乳) 胡瓜とワカメの酢の物 大根のすまし汁 牛乳 田作り チーズ(乳)	雑穀ごはん だご汁 切り昆布の煮物 オレンジ 牛乳 ココアドーナツ(卵)(乳)	雑穀ごはん おばけのミートローフ グリーンリーフ コーンスープ 牛乳 ⑤南瓜プリン(卵)(乳)	雑穀ごはん 炒り豆腐 蒟蒻のかか煮 けんちん汁 ごつぶっこ(卵)(乳)	

おやつ、どうする？
 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。このようなお菓子は、子どもを肥満にさせる原因のひとつです。そこでオススメのおやつを紹介します！

- ・いり豆 ・煮豆 ・いりこ ・チーズ
- ・くだもの(バナナ等) ・おにぎり ・ふかし芋 等

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。
 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！

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。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。

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

1. 食べる時間は規則的に
2. 食事のバランスを見直す
3. 食べる量を見直す

がとても大事になってきます。
 この3つの習慣は、シンプルで取り組みやすいですので、ぜひ今日からお試してください！