

2022年10月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています ※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
26	27	28	29	30	1	2
					雑穀ごはん 柳川煮(卵) 野菜のピーナッツ和え じゃが芋の味噌汁 キャラメルコーン(卵)(乳)	
3	4	5	6	7	8	9
雑穀ごはん 海老と豚肉のスパゲッティ(海老) 胡瓜のオイル漬け にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ◎じゃこトースト(卵)(乳)	雑穀ごはん 魚の西京焼き 切干大根の煮物 もずくのすまし汁 牛乳 オレンジ	雑穀ごはん 肉うどん(牛) 小松菜の煮浸し 牛乳 ◎岩石揚げ(卵)(さつま芋)	雑穀ごはん チキンカレー(鶏)(乳) チーズ(乳) ドレッシングサラダ 牛乳 青りんごゼリー(卵)(乳)	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 ジュース お菓子	雑穀ごはん 豚肉と豆腐のくずあん煮 わかめサラダ 南瓜の味噌汁 じろごラスク(卵)(乳)	
10	11	12	13	14	15	16
スポーツの日	雑穀ごはん バリバリ皿うどん(卵) ゆで卵(卵) ワカメスープ 牛乳 ◎ザモザ	雑穀ごはん 魚の味噌煮 野菜の胡麻和え 揚げ豆腐のすまし汁 牛乳 ◎昆布おたぎり	食パン(乳) ハムチーズサンド(卵)(乳) レタス コーンスープ パイナップル 牛乳 パナナ	雑穀ごはん 大豆と蒟蒻の中華うま煮(鶏) 春雨の酢の物(卵) 麩の味噌汁 牛乳 ゴーグルド(乳)	雑穀ごはん たっぷり野菜と卵の焼きビーフン(卵) 高野豆腐の味噌汁 さやえんどう(卵)(乳)	
17	18	19	20	21	22	23
雑穀ごはん 酢豚 レタス うす揚げのすまし汁 牛乳 チーズ(乳)ビスコ(乳)	雑穀ごはん つみれ汁 ブロッコリーサラダ(卵) オレンジ 牛乳 ◎納豆のかき揚げ(卵)	雑穀ごはん すき焼き風煮(牛) 枝豆 もずくのすまし汁 牛乳 ◎鬼まんじゅう(さつま芋)	雑穀ごはん 里芋コロッケ 千切りキャベツ きのこの味噌汁 牛乳 ◎牛乳寒天(乳)	雑穀ごはん 南瓜のゴロゴロシチュー(鶏)(卵)(乳) 蒟蒻のかか煮 牛乳 ◎ポップコーン	雑穀ごはん 大豆団子の甘辛煮 キャベツの昆布和え 汁ビーフン ごぼうポテコ(卵)(乳)	
24	25	26	27	28	29	30
雑穀ごはん オムレツ(卵) トマト グリンリーフ オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 ケーキ(卵)(乳)	雑穀ごはん あんかけ丼 コールスローサラダ けんちん汁 牛乳 マカロニきな粉	雑穀ごはん 魚のもみじ揚げ おかかトマト 豆腐のすまし汁 牛乳 梨	雑穀ごはん ポークビーンズ(卵)(乳) 蓮根サラダ(卵) めかぶの味噌汁 牛乳 ◎ごま団子	雑穀ごはん きのこさつま芋の豆乳スープ(鶏)(さつま芋) 切り昆布の煮物 竹輪ともやしのナムル(卵) 牛乳 ◎ブライドポテト	雑穀ごはん 大根とひじきのひき肉煮 マカロニサラダ(卵) なめこの味噌汁 ゴロゴロラスク(卵)(乳)	
31	1	2	3	4	5	6
おばけご飯 おばけのミートローフ レタス コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ◎南瓜のモンブラン(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、ぜひ今日からお試ください！