

2023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
						1
2 ビスケット 雑穀ごはん いなほ揚げ(鶏)(卵)(乳) コールスローサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 牛乳 ⑥じゃこチップトースト(卵)(乳)	3 せんべい 食パン(卵)(乳) チーズ入りベーコンきのこオムレツ(卵)(乳) レタス オレンジ コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ⑤昆布おにぎり	4 黒棒 雑穀ごはん 麻婆茄子 やみつきサラダ かき卵汁(卵) 牛乳 ヨーグルト(乳)	5 ウエハース 青菜ごはん 肉わかめうどん(牛) ゴボウサラダ(卵) パイナップル 牛乳 ⑤納豆のかき揚げ(卵)	6 すずかステラ 雑穀ごはん 魚と大豆のトマト煮 さつま芋のカレーきんぴら もずくスープ 牛乳 ⑤ホットケーキ	7 揚げせんべい 雑穀ごはん 中華丼 汁ビーフン オレンジ むぎぼん(卵)(乳)	8
9 スポーツの日	10 せんべい 雑穀ごはん 鶏肉の磯辺揚げ(鶏) 胡瓜とワカメの酢の物 豆腐の味噌汁 牛乳 ブリン(卵)(乳)	11 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	12 ウエハース 雑穀ごはん ちらし卵汁(卵) 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ 牛乳 ⑤ぶどう寒天	13 すずかステラ 雑穀ごはん ビーフカレー(牛)(乳) ドレッシングサラダ チーズ(乳) 牛乳 ⑤煮豆	14 揚げせんべい 雑穀ごはん 柳川煮(卵) 枝豆 サクサクシュー(卵)(乳)	15
16 ビスケット 雑穀ごはん あんかけ丼 胡瓜のゆかり和え にら入りかき卵汁(卵) 牛乳 ⑤マカロニまきな粉	17 せんべい 雑穀ごはん 大豆と蒟蒻の中華炒め(鶏) スパゲッティサラダ(卵) 竹輪と干し椎茸のすまし汁(卵) 牛乳 ⑤パインマフィン	18 黒棒 雑穀ごはん 豚肉と高野豆腐の煮物 ブロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁 牛乳 ⑤フライドポテト	19 ウエハース 雑穀ごはん チキンと水菜の Pasta(鶏) 昆布の煮物 ミネストローネスープ(卵)(乳) 牛乳 ⑤法蓮草のキッシュ(卵)(乳)	20 すずかステラ 雑穀ごはん 南瓜入りさつま揚げ(卵) 春雨の納豆和え もずくと小松菜の味噌汁 牛乳 梨	21 揚げせんべい 雑穀ごはん 牛肉とじゃが芋のきんぴら(牛) 切干大根の煮物 麩のすまし汁 パッパードーナツ(卵)(乳)	22
23 ビスケット 雑穀ごはん 豚肉と豆腐のくずあん煮 さつま芋の天ぷら なめこの味噌汁 牛乳 ⑥フレンチトースト(卵)(乳)	24 せんべい 鶏わかめご飯(鶏) おぼけのミートローフ(卵) トマト グリンリーフ コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ⑥ケーキ(卵)(乳)	25 黒棒 雑穀ごはん ポトフ(卵)(乳) ピーマンと天ぷらの甘辛炒め(卵) オレンジ 牛乳 肉まん(卵)(乳)	26 ウエハース 雑穀ごはん 魚のもみじ揚げ ツナとひじきの和え物 きのこのすまし汁 牛乳 ⑥バナナヨーグルト(乳)	27 すずかステラ 雑穀ごはん 味噌ちゃんぽん たたきごぼう 牛乳 ⑤中華ちまき	28 揚げせんべい 雑穀ごはん 大豆団子の甘辛焼き レタス トマト ワカメスープ ごぼうポテコ(卵)(乳)	29
30 ビスケット 雑穀ごはん 南瓜のゴロゴロシチュー(鶏)(乳) キャベツの塩昆布和え パイナップル 牛乳 青りんごゼリー(卵)(乳)	31 せんべい 雑穀ごはん 鶏肉のピザ風焼き(鶏)(乳) グリンリーフ ポーランドサラダ(卵) オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 ⑥スイートポテト(卵)					

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捕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きます。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！