

10月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (水)	エビピラフ 五目スープ ミートローフ 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
2 (木)	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ お浸し 果物	人参ケーキ 牛乳	お菓子	
3 (金)	わかめごはん どさん子汁 さんまのごま焼き お浸し 果物	フオカッチャ 牛乳	お菓子	
4 (土)	和風スパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物	手作りパン 牛乳		
6 (月)	ごはん 玉子スープ レバーのかりん揚げ ツナサラダ 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子	
7 (火)	あんかけ焼きそば ワカメスープ 揚げしゅうまい お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
8 (水)	二色丼 みそ汁(豆腐、しめじ、わかめ) さばの塩焼き お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
9 (木)	野菜入り塩ラーメン 春巻き お浸し 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
10 (金)	ごまごはん みそ汁(玉子、ねぎ) 鶏のてりやき 野菜炒め 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
11 (土)	玉子とじうどん 牛乳 お浸し 果物	ゼリー		
14 (火)	五目ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
15 (水)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ウインナー 野菜サラダ 果物	プリン	お菓子	
16 (木)	ごはん ポークシチュー コロケ 大根サラダ 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子	
17 (金)	やきそば 牛乳 鶏のチーズ焼き お浸し 果物	りんごケーキ 牛乳	お菓子	
18 (土)	五目うどん 牛乳 レンコンのはさみ揚げ 果物	ヨーグルト		
20 (月)	親子丼 みそ汁(なめこ、油揚げ、ねぎ) きんぴらごぼう 果物	チーズ揚げ 牛乳	お菓子	
21 (火)	チキンナゲット わかめサラダ 果物 チキンナゲット わかめサラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
22 (水)	ごまごはん 八杯汁 塩鮭 野菜炒め 果物	ゼリー	お菓子	
23 (木)	チャーシュー麺 ぎょうざ お浸し 果物	クレープ 牛乳	お菓子	
24 (金)	わかめごはん みそ汁(しいたけ、豆腐、ねぎ) さばの塩焼き 鶏と大根の煮物 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
25 (土)	焼きうどん 牛乳 鶏のてりやき 果物	手作りパン 牛乳		
27 (月)	栗ごはん みそ汁(大根、油揚げ) 豚肉ときのこのソテー 細たけのこの炒め物 果物	チーズパイ 牛乳	お菓子	
28 (火)	そうめん 肉団子 お浸し 果物	ケーキサレ 牛乳	お菓子	
29 (水)	カレーライス 牛乳 ウインナー 野菜サラダ 果物	プリン	お菓子	焼きいも大会
30 (木)	中華風炊き込みごはん 玉子スープ たらの野菜あんかけ お浸し 果物	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	お菓子	
31 (金)	ごはん 豚汁 鮭のきのこマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 果物	ピザ 牛乳	お菓子	

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

しっかり食べて、たくさん動こう!

成長期の子どもからだづくりは、3度の食事でしっかりとエネルギーを補い、運動して遊ぶことが大切です。見かけ上の過食があったとしても、間食1回、食事3回の生活リズムが整っていて戸外で十分に運動したり遊んだりすれば、肥満化しません。健康的に脂肪を利用しましょう。

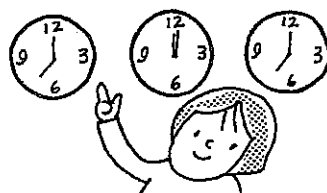


朝ごはんを食べて

食べないと逆に太ります。



食事は同じ時間に



ダラダラ食い・ダラダラおやつには 気をつけて

