

10月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (木)	栗ごはん 芋の子汁 肉団子 もやしとキャベツのお浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
2 (金)	きのこスパゲティ 玉子スープ 鶏のチーズ焼き ブロッコリーサラダ 果物	焼きドーナツ 牛乳	お菓子	
3 (土)	ごはん みそ汁(なめこ、ねぎ、わかめ) さんまのごま焼き 野菜炒め 果物	ゼリー		
5 (月)	焼肉丼 みそ汁(しいたけ、油揚げ) 白菜のお浸し 枝豆 果物	グラノーラスコーン 牛乳	お菓子	
6 (火)	玄米ロール シチュー 白身フライ チーズサラダ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
7 (水)	五目うどん レバーのかりん揚げ 枝豆 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
8 (木)	ごまごはん みそ汁(豆腐、しいたけ) 塩鮭 大豆の五目煮 果物	抹茶ケーキ 牛乳	お菓子	
9 (金)	食パン カレースープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	さつまいもフライ 牛乳	お菓子	
10 (土)	玉子とじそうめん メンチカツ ナムル 果物	ごまパン 牛乳		
12 (月)	ごはん かき玉汁 さばの塩焼き 肉じゃが 果物	あんロールパン 牛乳	お菓子	
13 (火)	玄米ロール 野菜スープ コロケ 海藻サラダ 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
14 (水)	みそラーメン ぎょうざ チーズ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
15 (木)	わかめごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め 果物	プリン	お菓子	
16 (金)	食パン コーンスープ チキンナゲット 豆サラダ 果物	ごはんでおかき 牛乳	お菓子	
17 (土)	海鮮スパゲティ コンソメスープ チキンスティック 果物	パン 牛乳		
19 (月)	小豆パン ミネストローネ 鶏の塩焼き キャベツと玉子のサラダ 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
20 (火)	ごはん さつまい さんまの塩焼き もやしとほうれん草のお浸し 果物	コーンパン 牛乳	お菓子	
21 (水)	えびとブロッコリーのスパゲティ 玉子スープ ミートボール チーズサラダ 果物	ティラミス 牛乳	お菓子	
22 (木)	ハイジのパン コンソメスープ からあげ ブロッコリーサラダ 果物	お茶漬け	お菓子	
23 (金)	きのこうどん いかフライ 小松菜としらすのお浸し 果物	パンキンモンブラン 牛乳	お菓子	
24 (土)	中華丼 中華スープ きゅうりとツナのサラダ 果物	ゼリー		
26 (月)	あんかけ焼きそば わかめスープ 果物 モッツアレラチーズ揚げ キャベツとほうれん草のお浸し	塩パン 牛乳	お菓子	
27 (火)	チキンピラフ きのことスープ えびフライ マカロニサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
28 (水)	ごはん 八杯汁 塩鮭 豆腐のカレー煮 果物	チーズフォカッチャ 牛乳	お菓子	
29 (木)	小豆パン 野菜スープ ツナとポテトのミートグラタン 玉子サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
30 (金)	塩ラーメン しゅうまい 白菜のナムル 果物	バナナケーキ 牛乳	お菓子	焼きいも会
31 (土)	チャーハン コンソメスープ 鶏ごぼう きゅうりのナムル 果物	パン 牛乳		

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります。

おやつ役割って?

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

