

こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
1	か	なすのそぼろに にらともやしのおひたし かぶのみそしる わなし	ジュース おかし	M おかし
2	すい	はんぺんフライ ほうれんそうたくあんあえ けんちんじる オレンジ	むぎぢゃ おかし	M こうぢゃむしパン
3	もく	さけのバターしょうゆやき ちくぜんに みずなとえのきのみそしる グレープフルーツ	ジュース おかし	ジュース おかし
4	きん	たっぷりきのこうどん ブロッコリータルタルふう フルーツもりあわせ	むぎぢゃ おかし	M おかし
7	げつ	とりにくのでんがく わかめサラダ なめこのみそしる パナナ (未満児:きゅうりのサラダ)	むぎぢゃ おかし	M おかし
8	か	パン チーズカップエッグ ごぼうサラダ セロリのスープ わなし	ジュース おかし	むぎぢゃ おかし
9	すい	さばのこうみやき ひじきとハムのソテー かぼちやとしゅんぎくのみそしる ゼリー	むぎぢゃ おかし	M きんとんパイ
10	もく	げんきのこカレー トマトときゅうりのツナあえ フルーツヨーグルト むぎぢゃ <i>おてつだい「きのこほくし」</i>	ジュース おかし	M おかし
11	きん	ぶたにくのもちごめむし こまつなとあさりのしょうがあえ たまごどうふのうすくずじる オレンジ	むぎぢゃ おかし	M おかし
15	か	ピザふうポークソテー キャベツとコーンのドレッシングサラダ こまつながんもどきのみそしる パナナ	ジュース おかし	ヨーグ おかし
16	すい	やきざかな なまあげのいりに にらたまじる グレープフルーツ	むぎぢゃ おかし	アイス
17	もく	～いもにかい～ しらす&うめおにぎり やきざげ&こねぎおにぎり キャベツのレモンあえ いもこじる わなし	ジュース おかし	M おかし
18	きん	あげたらのあまずあんかけ こまつなおかかあえ さつまいものみそしる かき	むぎぢゃ おかし	M やさいサンド
21	げつ	とうふとツナのおとしあげ ほたてとやさいのしょうがいため さといもごまじる オレンジ	むぎぢゃ おかし	ジュース おかし
22	か	ぶたにくオープンやき ほうれんそうソテー かぶのスープ パナナ	ジュース おかし	M おかし
23	すい	しょうゆラーメン きつねあえ フルーツポンチ	むぎぢゃ おかし	M パナナはるまき
24	もく	さんまのこんがりチーズやき ふチャンブルー チンゲンサイとごぼうのみそしる りんご (未満児:さけのこんがりチーズやき)	ジュース おかし	M おかし
25	きん	とりのすっぱに ひじきとれんこんのサラダ なつとうときのこのみそしる かき	むぎぢゃ おかし	むぎぢゃ おかし
28	げつ	だいこんとちくわのもの スイートポテトサラダ ふのすまじる パナナ	むぎぢゃ おかし	ゼリー
29	か	つくねのやさいあんかけ ブロッコリーしおナムル なすのみそしる りんご	ジュース おかし	M おかし
30	すい	まっくろくろすけごもくおにぎり やきぐりコロッケ はくさいとじゃこのおひたし あきのすまじる レモンゼリー たんじょうしゃパスディケーキ 	むぎぢゃ おかし	M おかし
31	もく	パン かぼちやハンバーグ かいそうサラダ マロンシチュー かき (未満児:コーンサラダ)	ジュース おかし	プリンアラモード

「サケ」アスタキサンチンが豊富!抗酸化力が強く、免疫力を高める

栄養豊富な「魚」を食べよう!!

「さんま」EPA(血液サラサラ)、DHA(イライラ抑制、能力を高める)たっぷり

秋のめぐみに感謝しながら、おいしい魚をたくさん味わいましょう。

「魚」は栄養の宝宝箱

なぜ魚は体にいいの?
魚の油はDHA・EPAを豊富に含んでいる栄養素の宝庫!魚の身には、カルシウムやビタミン、タウリンなど体に必要なものがいっぱい含まれており、成長・発達を助けてくれます。

魚の油?
水中で生活する魚は変温動物で、低水温でも体内の油が固まらないようにできています。したがって、魚より体温の高い人間の体内では、決して固まらない油なのです!



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目によい物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目にとよいです。



～10月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー380kcal、たんぱく質21.4g、脂質18.1g、炭水化物32.8g 食塩相当量1.7g

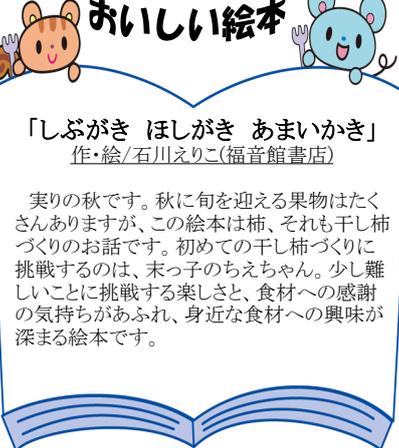
★3才未満児(完全給食)★
エネルギー452kcal、たんぱく質18.5g、脂質15.8g、炭水化物59.1g 食塩相当量1.5g



おいしい絵本

「しぶがき ほしがき あまいかき」
作・絵/石川えりこ(福音館書店)

実りの秋です。秋に旬を迎える果物はたくさんありますが、この絵本は柿、それも干し柿づくりのお話です。初めての干し柿づくりに挑戦するのは、末っ子のちえちゃん。少し難しいことに挑戦する楽しさと、食材への感謝の気持ちがあふれ、身近な食材への興味が深まる絵本です。



○の日はごはんいりません