

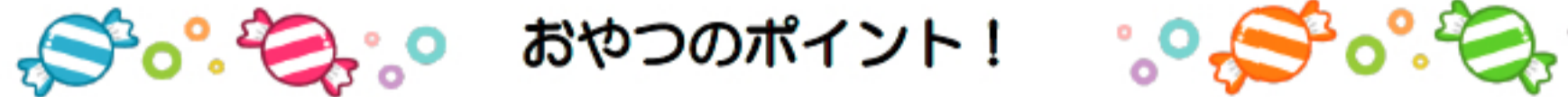


10月の献立



食欲の秋 間食を見直そう

実りの秋・食欲の秋です。芋やきのこ、果物に新米と子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材は、不思議とその時期に必要な栄養素が豊富に含まれているので栄養バランスが整います。また、食欲の秋ということで、子どもたちにとって間食も大切な役割を果たします。乳幼児の子どもの胃は、機能が未熟で容量も少ないため、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が取りきれません。その不足分を補うために、1日1~2回のおやつはとても重要です。日頃のおやつの摂り方を見直してみましよう。



おやつのポイント！

なぜ必要なの？
 ①3回の食事では不足しがちな栄養素を補います。
 ②食事という楽しさや喜びから精神面の発達に良い影響をもたらします。

いつ頃から必要？
 離乳食が完了し、3回食が上手に食べられるようになった時の補食として開始します。出来る限り自然の食品から始めましょう。

時間や回数は？
 1日1~2回、午前は10時頃、午後は3時頃が目安です。おやつをだらだら食べ続けていると、大切な食事の時間にお腹が空かないので、時間を決めて食べましょう。

量・内容は？
 1日に必要なエネルギー量の10~20% (150~200kcal)程度を目安としましょう。エネルギーやカルシウム、ビタミン類を含むおやつや飲み物をバランスよく組み合わせましょう。



長江保育園 令和5年度

| 日 | 曜 | 副 食 | 3時のおやつ | 9時のおやつ (3歳未満児のみ) |
|----|---|---------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 2 | 月 | 豚肉の生姜焼き レタス トマト じゃが芋の味噌汁 | ミルク もちもちチーズパン | 牛乳 ビスコ |
| 3 | 火 | 弁当の日 🍱 | フルーツヨーグルト | 野菜ジュース |
| 4 | 水 | 白身魚のフライ 千切り大根の酢の物 果物 | ミルク 煮卵 ミニゼリー | お茶 チーズ |
| 5 | 木 | 肉じゃが わかめの味噌汁 果物 | ミルク ユーンブレイク | 牛乳 おかき |
| 6 | 金 | 鮭の西京焼き 胡麻酢和え きのこのすまし汁 | ミルク フレンチトースト | 牛乳 パナナ |
| 7 | 土 | 肉うどん 果物 | 牛乳 袋菓子 | 牛乳 プリッツ |
| 9 | 月 | スポーツの日 | | |
| 10 | 火 | ちゃんぽん | ミルク 黒糖ふくれ | 牛乳 せんべい |
| 11 | 水 | 鯖の味噌煮 けんちん汁 果物 | ミルク 人参パンの ウインナーロール | 牛乳 ジャムサンド |
| 12 | 木 | チキンカレー 胡瓜スティック 果物 | フルーツゼリー | 牛乳 ウエハース |
| 13 | 金 | 千草焼き レタス ミニトマト 白菜の味噌汁 | お茶 みたらし団子 | お茶 梨 |
| 14 | 土 | 焼きそば パナナ | 牛乳 菓子パン | 牛乳 ビスコ |
| 16 | 月 | 切干し大根煮 豆腐の味噌汁 果物 | 牛乳 野菜マフィン | 牛乳 せんべい |
| 17 | 火 | 魚の塩焼き ひじきの和風サラダ 果物 | デザートムース | お茶 チーズ |
| 18 | 水 | 高野豆腐の卵とじ 胡瓜の土佐和え 果物 | 牛乳 コッペパン | 牛乳 もも缶 |
| 19 | 木 | コーンシチュー ツナサラダ 果物 | ミルク 綱あられ | 牛乳 スティックパン |
| 20 | 金 | おまんこ🍡 レタス巻き風ちらし寿司 鶏の唐揚げ キャベツの味噌マヨ和え 豆腐のすまし汁 果物 | 牛乳 ドーナツ | ヤクルト |
| 21 | 土 | 味噌ラーメン 果物 | 牛乳 袋菓子 | 牛乳 かりんとう |
| 23 | 月 | 炒り豆腐 キャベツの酢の物 果物 | ヨーグルト せんべい | 牛乳 ウエハース |
| 24 | 火 | まさご揚げ ブロッコリーのおかか和え 果物 | お茶 ぜんざい | お茶 カップゼリー |
| 25 | 水 | 魚の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 玉ねぎの味噌汁 | ミルク クッキー チーズ | お茶 みかん |
| 26 | 木 | 鶏飯 胡瓜の塩昆布和え 果物 | ミルク フライドポテト | 牛乳 ビスケット |
| 27 | 金 | ハンバーグ ちりめんの酢の物 果物 | ミルク りんごのマフィン | オレンジジュース |
| 28 | 土 | 小魚スパゲティー 果物 | 牛乳 菓子パン | 牛乳 せんべい |
| 30 | 月 | 豚汁 ひじきの炒め煮 果物 | お茶 落とし焼き | 牛乳 ビスコ |
| 31 | 火 | 魚のお好み焼き風 チーズのサラダ 果物 | カルピス ハロウィン菓子 🎃 | ヨーグルト |

*3歳未満児はミルクが牛乳になります。

9月13日にお祭りごっこをしました。
給食室では、屋台で並ぶようなメニューを準備し提供しました！

お祭りごっこ



券と引き換えに
お弁当を交換しました！

