

10月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1火	チーズクッキー スキムミルク	肉じゃが・みそ汁・果物	※わかめ・おひたし・りんご・りんご
2水	バナナ	皿うどん・ひじきごはん・果物	※おはろけゼリー
3木	ビスケット	白身魚の揚げ・白合え・みそ汁	※揚げパン
4金	米菓子	マカロニグラタン・じゃが芋のスープ	※ラスク
5土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
6日			
7月	米菓子 スキムミルク	白身魚の香揚げ・かぼちの煮つけ・みそ汁	※マドレーヌ スキムミルク
8火	チーズクッキー	チキンカレー・卵サラダ・果物	※ホットケーキ
9水	バナナ	じゃーじゃー麺・昆布巻・果物	※ちりめんおひたし
10木	ビスケット	白身魚のゴママヨネーズ焼き・トマト・みそ汁	※揚げパン・果物
11金	米菓子	豆腐入り和風ハンバーグ・春雨スープ	※ホットビスケット
12土	菓子 お茶	中華丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
13日			
14月		体育の日	
15火	チーズクッキー スキムミルク	焼きそば・卵スープ・果物	※サターアンプキー スキムミルク
16水	バナナ	煮込みうどん・ひじきごはん	※フルーツコンフレット
17木	ビスケット	白身魚のチキンスープおんがけ・豆腐スープ	※チキン・果物
18金	米菓子	鶏のから揚げ・スパゲティサラダ・みそ汁・果物	※ごま羊羹
19土	菓子 お茶	親子丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
20日			
21月	米菓子 スキムミルク	魚天ぷらの煮つけ・ポテトサラダ・みそ汁・果物	※ジューサント スキムミルク
22火		即位礼正殿の儀	
23水	バナナ スキムミルク	カレーうどん・かぼちの煮つけ	※フルーツグーゼット スキムミルク
24木	ビスケット	魚のから揚げ・シソ汁・野菜のゴマ和え・みそ汁	※揚げパン・果物
25金	米菓子	豚汁・法華草のおかかあえ・果物	※やめん
26土	菓子 お茶	ビーフシチュー・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
27日			
28月	米菓子 スキムミルク	白身魚の中華煮・じゃが芋のスープ・果物	※ちりめんおひたし スキムミルク
29火	チーズクッキー	ポークキッシュ・キノコパスタのスープ 果物	※ごまクッキー
30水	バナナ	みそけんちんうどん・ゆで卵	※おひたしおひたし
31木	ビスケット	魚のカレーニエル・かぼちの甘煮・みそ汁	※フライドポテト

食事だより

元気ほ子。楽しく食べる。  ※手作りおやつ

気候の変化が激しく、残暑や台風、朝晩の冷え込みで体の疲れが出やすい時期です。夏の疲れで体調を崩さばいするためにも、多くの種類の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

食事のとき、おはかばかしていますか。—「おはかかすいた!」という感覚をきちんと持つ生徒リズムづくりをしましょう。早寝早起きを基本に、たくさん遊ぶ、おいしく食べて、ゆっくり休むことが大切です。

食事の時間は楽しいですか。—一人で食べる「個食」、家族がほらほらのメニューを食べる。「個食」は避けましょう。

※旬 さつまいも……風邪予防に効果のあるビタミンCを多く含み、芋に含まれるビタミンCはデンプンに守られ加熱しても壊れにくいものです。

