

# 10月分給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

| 日  | 曜日 | 未満児のおやつ  | 主食  | 昼 食                       | 午後のおやつ       |
|----|----|----------|-----|---------------------------|--------------|
| 1  | 水  | せんべい     | ごはん | さんまの蒲焼き きゅうり漬け さつま汁 なし    | あずきパン 牛乳     |
| 2  | 木  | ヨーグルト    | うどん | 鮭ののり焼き キャベツのごま和え グレープフルーツ | そばろ丼 お茶      |
| 3  | 金  | ジュース     | ごはん | ウインナーカレー ブロッコリーサラダ オレンジ   | スイートポテト 牛乳   |
| 4  | 土  | クラッカー 牛乳 | ごはん | えびの中華煮 わかめスープ バナナ         | せんべい ジュース    |
| 5  | 日  |          |     |                           |              |
| 6  | 月  | せんべい     | ごはん | 炒り豆腐 けんちん汁 りんご            | お月見団子 牛乳     |
| 7  | 火  | ゼリー      | パン  | ハムカツ 野菜スープ バナナ 牛乳         | 焼きそば お茶      |
| 8  | 水  | せんべい     | ごはん | 筑前煮 豚汁 なし                 | かぼちゃ蒸しパン 牛乳  |
| 9  | 木  | ヨーグルト    | うどん | さばのごま焼き きゅうりの和え物 グレープフルーツ | ビスケット 牛乳     |
| 10 | 金  | ジュース     | ごはん | 肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ          | チーズパイ 牛乳     |
| 11 | 土  | クラッカー 牛乳 | ごはん | 大根のそばろ煮 のり汁 バナナ           | せんべい ジュース    |
| 12 | 日  |          |     |                           |              |
| 13 | 月  |          |     | スポーツの日                    |              |
| 14 | 火  | せんべい     | ごはん | マーボー豆腐 春雨スープ バナナ          | 大学いも 牛乳      |
| 15 | 水  | ゼリー      | ごはん | ひじきと厚揚げ煮 青菜の味噌汁 なし        | ジャムサンドパン 牛乳  |
| 16 | 木  | ヨーグルト    | うどん | かきたまうどん ツナ和え グレープフルーツ     | ごはんピザ お茶     |
| 17 | 金  | ジュース     | ごはん | 秋野菜カレー チーズサラダ オレンジ        | バナナケーキ 牛乳    |
| 18 | 土  | クラッカー 牛乳 | ごはん | えびの中華煮 わかめスープ バナナ         | せんべい ジュース    |
| 19 | 日  |          |     |                           |              |
| 20 | 月  | せんべい     | ごはん | 炒り豆腐 けんちん汁 りんご            | カステラ 牛乳      |
| 21 | 火  | ゼリー      | パン  | ハムカツ 野菜スープ バナナ 牛乳         | ドライカレー お茶    |
| 22 | 水  | せんべい     | ごはん | 筑前煮 豚汁 なし                 | きなこトースト 牛乳   |
| 23 | 木  | ヨーグルト    | うどん | さばのごま焼き きゅうりの和え物 グレープフルーツ | 栗だんご お茶      |
| 24 | 金  | ジュース     | ごはん | 肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ          | クラッカー 牛乳     |
| 25 | 土  | クラッカー 牛乳 | ごはん | 大根のそばろ煮 のり汁 バナナ           | せんべい ジュース    |
| 26 | 日  |          |     |                           |              |
| 27 | 月  | せんべい     | ごはん | マーボー豆腐 春雨スープ りんご          | フライドポテト 牛乳   |
| 28 | 火  | ゼリー      | パン  | 鶏肉のオレンジ焼き コーンスープ バナナ 牛乳   | 鮭ごはん お茶      |
| 29 | 水  | せんべい     | ごはん | ひじきと厚揚げ煮 青菜の味噌汁 なし        | ホットドッグ 牛乳    |
| 30 | 木  | ヨーグルト    | うどん | かきたまうどん ツナ和え グレープフルーツ     | バウムクーヘン 牛乳   |
| 31 | 金  | ジュース     | ごはん | 秋野菜カレー チーズサラダ オレンジ        | スイートパンプキン 牛乳 |

## 今月の栄養価

|       | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|-------|------------|---------|------|---------|
| 3才未満児 | 522        | 18.9    | 15.1 | 1.5     |
| 3才以上児 | 606        | 22.3    | 18.2 | 1.6     |

## 食育活動

- 8日 かぼちゃプリン作り カシオペア座組(ホワイト・オレンジ)  
31日 スイートパンプキン作り ベガサス・オリオン座組

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

## 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

