10月のこんだてひょう

泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	日			
2	月	せんべい	ごはん　味噌汁　豚肉しょうが炒め　りんご	小豆蒸しパン　牛乳
3	火	バナナ	にんじんパン　鶏肉のケチャップ焼　チーズサラダ　かき　牛乳	きつねごはん　お茶
4	水	ジュース	ごはん　春雨スープ　マーボー豆腐　りんご	ごまパイ　牛乳
5	木	ヨーグルト	うどん　千草焼　切り干し大根カレー風味　かき	しらすチーズトースト　牛乳
6	金	せんべい	ごはん　チキンカレー　ツナとブロッコリーサラダ　バナナ　お茶	きなこの麩菓子　ジョア
7	土	クラッカー　牛乳	中華丼　中華スープ　かき	源氏パイ　ジュース
8	日			
9	月		スポーツの日	
10	火	バナナ	米粉パン　タンドリーチキン　きのことベーコンのガーリックソテー　かき　牛乳	鮭わかめごはん　お茶
11	水	ジュース	ごはん　味噌汁　鮭のごまみそ焼き　ひじき煮　りんご	スイートポテト　牛乳
12	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ　きゅうりとトマトサラダ　かき　お茶	小豆きな粉トースト　牛乳
13	金	せんべい	ごはん　かきたま汁　さばのカレー焼　五目煮　バナナ	焼きそば　お茶
14	土	クラッカー　牛乳	そぼろ丼　味噌汁　かき	たいやき　パック麦茶
15	日			
16	月	せんべい	ごはん　味噌汁　炒り豆腐　りんご	コーンチーズ蒸しパン　牛乳
17	火	バナナ	にんじんパン　たらのチーズパン粉焼き　ポテトサラダ　かき　牛乳	ひじきごはん　お茶
18	水	ジュース	ごはん　春雨スープ　マーボー豆腐　りんご	焼き芋　牛乳
19	木	ジュース	★消防訓練　アルファ米　レトルトカレー　フルーツゼリー	せんべい　パック麦茶
20	金	せんべい	ごはん　味噌汁　さばの照り焼き　かぼちゃ煮　バナナ	五平もち　お茶
21	土	クラッカー　牛乳	中華丼　中華スープ　りんご	源氏パイ　ジュース
22	日			
23	月	せんべい	ごはん　味噌汁　豚肉しょうが炒め　りんご	バウムクーヘン　牛乳
24	火	バナナ	★きのこごはん　さつま汁　さばの竜田揚げ　浅漬け　かき	フルーツヨーグルト　クラッカー
25	水	ジュース	ごはん　味噌汁　鮭のごまみそ焼き　ひじき煮　りんご	じゃがバター　牛乳
26	木	ヨーグルト	うどん　千草焼　切り干し大根カレー風味　かき	ホットドック　牛乳
27	金	せんべい	ごはん　なめこの味噌汁　鶏肉のごまみそ焼き　白和え　バナナ	お好み焼き　お茶
28	土	クラッカー　牛乳	そぼろ丼　味噌汁　かき	たいやき　パック麦茶
29	日			
30	月	せんべい	ごはん　味噌汁　炒り豆腐　りんご	フライドポテト　牛乳
31	火	バナナ	にんじんパン　たらのチーズパン粉焼き　ポテトサラダ　かき　牛乳	チキンライス　お茶

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	600	23.6	19.3	1.4
3歳以上児	639	25.2	19.5	1.5

～食育活動～

10月 3日(火)　うぐいす組　野菜ちぎり
10月 6日(金)　きじ組　カレー作り
10月31日(火)　3歳以上児合同　ポテトサラダ・いももち作り

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。
食物繊維・ビタミンD・ミネラルなど豊富に含んでいます。食べることで便秘の改善や、塩分の過剰摂取を抑制する効果があります。

～柿～

様々な品種がありますが、日本でもっとも多く作られているのは富有柿といわれる甘柿です。食べ頃はシャキシャキとした食感ですが、放っておくとどんどん軟らかくなっていきます。購入するときは、硬さに注意しましょう。塩分を排泄する役割のあるカリウムや、風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれているといわれています。