

《10月予定献立表》

令和7年

西多賀チェリーこども園



日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 水	バナナ 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁	グレープフルーツ	ツナマヨごはん 麦茶 ホットドック 牛乳
2 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭フライ キャベツのナムル みそ汁	バナナ	オニオンペーパーコンパン 牛乳 源氏パイ 麦茶
3 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉のパーベキュー マカロニサラダ みそ汁	オレンジ	せんべい ジュース ワッフル 牛乳
4 土			のはらまつり		
5 日					
6 月	せんべい 麦茶	うどん	鮭のみりん焼き キャベツのごま和え	バナナ	ブルーベリージャムヨーグルト クラッカー 麦茶 わかめおにぎり 麦茶
7 火	ビスケット ヤクルト	ごはん	家常豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	グレープフルーツ	ごまマカロニ 牛乳 ドーナツ 牛乳
8 水	バナナ 麦茶	ごはん	ぶりの照り焼き 納豆和え みそ汁	ジョア	肉みそスパゲティ 牛乳 味しらべ 麦茶
9 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	ひじき入りハンバーグ チンゲン菜のお浸し みそ汁	りんご	チーズチヂミ 麦茶 コーンフレーク 麦茶
10 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	大豆カレー みそドレサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ	麩のラスク 牛乳 たべっ子どうぶつ ビビビチーズ 麦茶
11 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き もやしのお浸し	バナナ	ハッピーターン ジュース
12 日					
13 月					
14 火	ビスケット 麦茶	ごはん	さばの味噌煮(備蓄用) 野菜炒め すまし汁	バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶
15 水	バナナ 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁	グレープフルーツ	せんべい プリン 麦茶 ハムチーズサンド 牛乳
16 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭フライ キャベツのナムル みそ汁	柿	りんごジャムパン 牛乳 ぼたぼた焼き 麦茶
17 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉のパーベキュー マカロニサラダ コンソメスープ	オレンジ	きつねおにぎり 麦茶 パウムクーヘン 牛乳
18 土	クラッカー 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き 3色お浸し	バナナ	源氏パイ 麦茶
19 日					
20 月	せんべい 麦茶	ごはん	家常豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁	りんご	和風ツナパスタ 牛乳 いなりずし 麦茶
21 火	ビスケット ヤクルト	赤飯	赤魚の煮つけ 早煮昆布の煮物 みそ汁	バナナ	豆乳餅 麦茶 せんべい ジュース
22 水	バナナ 麦茶	ごはん	豚汁 3色お浸し	みかん	きなこマフィン 牛乳 きのコスパゲティ 牛乳
23 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き キャベツのごま和え みそ汁	ジョア	わかめおにぎり 麦茶 ビーフン 牛乳
24 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	大豆カレー みそドレサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ	シュガートースト 牛乳 十勝バタースティック 牛乳
25 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のみそ焼き もやしのお浸し	バナナ	味しらべ ジュース
26 日					
27 月	せんべい 麦茶	ごはん	さばの味噌煮(備蓄用) 野菜炒め すまし汁	バナナ	大学芋 麦茶 ハッピーターン 麦茶
28 火	ビスケット 麦茶	ジャムパン	クリームシチュー フレンチサラダ	グレープフルーツ	ピラフ 麦茶 クラッカー ヨーグルト 麦茶
29 水	バナナ 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	柿	マヨコーン蒸しパン 牛乳 ワッフル 牛乳
30 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	ぶりの照り焼き 納豆和え みそ汁	りんご	かぼちゃケーキ 牛乳 アスパラガス 牛乳
31 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ひじき入りハンバーグ チンゲン菜のお浸し みそ汁	オレンジ	きなこサンド 牛乳 焼きうどん 麦茶

朝ごはんをしっかり食べよう

朝食の3つの役割

- ★からだの目覚ましスイッチ(体温の上昇、エネルギーの補給)
- ★脳の目覚ましスイッチ(脳の活性化)
- ★おなかの目覚ましスイッチ(排便の促進)

朝ごはんを食べると、体にエネルギーが行きわたり、一日をすっきり元気にスタートできます。ところが、朝ごはんを食べないと、午前中は頭も体もボーっとしたままになってしまいます。昼ごはんを食べた後にようやく元気が出て、夜はいつまでも眠れず、また次の日の朝は起きられないこともあり、悪循環に陥ってしまいます。毎朝きちんと朝ごはんを食べて、体のリズムを整えることが大切です。

穀物をしっかりと

穀類は、エネルギー源としての重要な役割を果たす炭水化物のひとつです。最近の日本人の栄養バランスは、炭水化物の比率が減り、脂質の比率が高くなっています。脂質の摂取量が増えると、動脈硬化性心疾患や、大腸がんなどの生活習慣病の発生率が高くなるといわれています。

穀類の中でも米は、日本の気候・風土に適しており、自給可能な作物です。新米のとれる時期になりました。種まきから収穫まで手間をかけて大切に育てられた米を、おいしくいただきます。



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	581kcal	21.1g	17.6g	1.7g
3歳以上児	702kcal	25.6g	21.6g	2.1g

※都合により変更になる場合があります。ご了承ください。