

# 10月予定献立表

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
2	月	十穀米	ポークチャップ 粉ふきいも チンゲン菜のスープ	りんごのトースト スキムミルク	みかん 牛乳	/	牛乳・豚肉・鶏肉 スキムミルク	十穀米 じゃがいも 食パン	みかん・玉ねぎ・コーン缶 人参・りんご
3	火	麦ごはん	厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ いりこ スキムミルク	キウイ 牛乳	みそ汁	牛乳・わかめ・厚揚げ ツナ缶・木綿豆腐・スィムミルク 豆乳・米みそ・いりこ	麦ごはん すりごま	大根・玉ねぎ・人参 椎茸・コーン缶・かぶ さやいんげん・柿・かぼちゃ
4	水	十穀米	魚の磯辺揚げ レタス けんちん汁	きな粉よせ 昆布 飲むヨーグルト	バナナ 牛乳	/	牛乳・白身魚・青のり・豆乳 鶏肉・木綿豆腐・きな粉・昆布 飲むヨーグルト	十穀米 じゃがいも	バナナ・レタス・人参 ごぼう・えのき・青葱
6	金	麦ごはん	チリコンカーン サラダ菜 キャベツとコーンの豆乳スープ	スイートポテト いりこ スキムミルク	梨 牛乳	/	牛ひき肉・大豆 豆乳・スキムミルク 卵・いりこ	麦ごはん マーガリン さつまいも	梨・玉ねぎ・人参・にんにく サラダ菜・コーン缶・パセリ キャベツ
7	土		親子うどん 梨	パン 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・チーズ・鶏肉 卵・かまぼこ	うどん・パン	玉ねぎ・人参 青葱・梨
10	火	十穀米	肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	わかめごはん	オレンジ 牛乳	清汁	牛乳・牛肉・ちくわ しらす干し	十穀米・白玉ふ じゃがいも・すりごま ごま油	オレンジ・えのき・青葱 人参・グリーンピース 小松菜・玉ねぎ
11	水	麦ごはん	豚肉となすの炒めもの さつまいものみそ汁	梨 サブレ 昆布 スキムミルク	バナナ 牛乳	/	牛乳・豚肉・厚揚げ スキムミルク・米みそ 昆布	麦ごはん・サブレ さつまいも	梨・なす・人参・青葱 バナナ・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・生姜
12	木	十穀米	煮魚 トマト のっぺい汁	チーズポール いりこ 飲むヨーグルト	キウイ 牛乳	/	牛乳・白身魚・鶏肉 飲むヨーグルト・卵 粉チーズ・いりこ	十穀米・さといも こんにゃく	キウイ・生姜・トマト 大根・人参・ごぼう 椎茸・青葱
13	金	麦ごはん	鶏肉とかぼちゃのカレークリームシチュー オレンジサラダ	シリアルスコーン 昆布 スキムミルク	梨 牛乳	/	牛乳・鶏もも スキムミルク・昆布	麦ごはん・バター コーンフレーク	梨・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ 人参・セロリー・パセリ・干ぶどう キャベツ・きゅうり・みかん缶
14	土		ツナとトマトのスパゲティ オレンジ	パン 牛乳	チーズ 牛乳	/	牛乳・チーズ ツナ缶	スパゲティ パン	玉ねぎ・人参・トマト缶 しめじ・ピーマン オレンジ
16	月	十穀米	鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	きな粉蒸しパン いりこ 豆乳	バナナ 牛乳	/	牛乳・鶏もも・豆乳 木綿豆腐・きな粉 いりこ	十穀米・さといも	バナナ・人参 干し椎茸・小松菜 さやいんげん
19	木	麦ごはん	鮭のオイル焼き トマト	肉うどん	オレンジ 牛乳	/	牛乳・鮭・わかめ スキムミルク・米みそ 牛肉	麦ごはん・うどん マヨネーズ	オレンジ・玉ねぎ・人参 パセリ・トマト・大根 白菜・えのき・青葱
31	火	麦ごはん	大根のみそ汁						

## 誕生会

## 行事

5	木	カラフルピラフ	ハンバーグ フレンチサラダ 白菜のスープ みかん	チョコチップクッキー いりこ スキムミルク	チーズ 牛乳	/	5 木 誕生会 21 土 第75回運動会 31 火 いもほり遠足(ゆり組・きく組)
---	---	---------	--------------------------------	-----------------------------	-----------	---	---

# 10月給食だより

## 子どもの成長と食事

乳幼児は、発育が盛んで活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。特に気をつけてとりたい栄養素の中にカルシウムと鉄があります。

### カルシウム



骨の成長や機能の調整のために必要な栄養素  
カルシウムは日本人全体をみても不足気味の栄養素です。積極的にとるようにしましょう。また、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKは、カルシウムの吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。

- カルシウムの豊富な食品  
牛乳・乳製品、干しえび、豆腐、水菜など
- たんぱく質の豊富な食品  
肉、魚、卵、豆類、乳製品など
- ビタミンDの豊富な食品  
魚（鮭・赤身魚・青身魚）、乾燥きのこ類（干し椎茸・きくらげ）など
- ビタミンKの豊富な食品  
緑黄色野菜（パセリ・モロヘイヤ）、納豆、干しのりなど



### 鉄分



血液を作ったり、脳を発達させたりするために必要な栄養素

動物性食品だけではなく、植物性食品にも鉄は含まれています。鉄の豊富な食品を意識してとるようにしましょう。

また、ビタミンCは鉄の吸収を助けますので、一緒にとるとよいでしょう。

- 鉄の豊富な食品  
レバー、あさり、牛もも肉、大豆製品、小松菜など
- ビタミンCの豊富な食品  
ブロッコリー、ピーマン、オレンジ、いちご、さつまいも・じゃがいもなど



### 子どものおやつ



子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐにおなかがいっぱいになってしまい、3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。そこで、食事の合間のおやつが大切になります。子どものおやつは食事の一部なので、お菓子ばかりではありません。乳製品、いも類、果物など、通常の食事でも不足しがちなものを意識してとるようにするとよいでしょう。なるべく薄味で脂肪分の少ない、自然の味を生かしたものがおすすめです。

さらにおやつは栄養面からだけでなく、子どもにとって食べる楽しみのひとつです。活発な子どもの休憩時間や気分転換のきっかけにもなります。友達や家族と一緒にのおやつタイムは、社会性やコミュニケーション能力も伸ばします。おやつは体を成長させるとともに心も育てていきます。

### おやつのポイント♪

#### 決まった時間に

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。だらだら食べは虫歯のもとになります。

#### 自然の味を大切に

なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろいろなものを組み合わせることも大切です。

#### 飲みものを添えて水分補給

カフェインや甘みを含まないもの（牛乳や麦茶など）がおすすめです。