



のきゅうしょくこんだて



令和3年 10月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
				1 鶏団子と 春雨のスープ エッグサラダ 牛乳・パウムクーハン	2 <運動会>
4 オムレツ 枝豆 豚汁 牛乳・ダブルロール	5 フィッシュボール トマト コーンクリームスープ フルーツゼリー	6 炒り豆腐 カリカリ しらすのサラダ 牛乳・手作りラスク	7 肉うどん りんごの ポテトサラダ ソフルストロベリー	8 マヨネーズフィッシュ トマト 鶏と根菜の具だくさん汁 牛乳・バナナ	9 クリームシチュー 味噌マヨネーズ和え 黒糖ミルク
11 筑前煮 ふわふわスープ フルーツ 牛乳・マシュマロサンド	12 鯖の味噌煮 もずくスープ ミニゼリー フルーツ	13 おでん スパゲティサラダ 牛乳・コーンフレーク	14 焼きそば しらす入り酢の物 チーズと南瓜の蒸しパン	15 鮭のムニエル 枝豆 団子さつま汁 牛乳・バナナ	16 八宝菜 ミックスフルーツ ドーナツ
18 南瓜と厚揚げの 含め煮 和風サラダ 牛乳・ココア蒸しパン	19 つみ入れ汁 五目きんぴら フルーツヨーグルト	20 麻婆豆腐 甘酢和え 牛乳・あんぱん	21 スパゲティ ミートソース ツナサラダ フルーツ	22 魚のきのこ あんかけ 五目スープ ヤクルト・チーズと芋のケーキ	23 南瓜カレー 土佐和え ぼたぼた焼き
25 豚じゃが 胡麻酢和え 牛乳・黄粉うどん	26 魚の胡麻味噌焼き トマト のっぺい汁 ツナと塩昆布のおにぎり	27 ポークビーンズ 大根サラダ 牛乳・バナナ	28 すき焼き風煮 南瓜サラダ 金時豆煮	29 チキンカツの みぞれ煮 味噌汁 牛乳・ハロウィンケーキ	30 親子煮 ひじき炒め煮 えびせん

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

先日、子どもたちから「今日のおやつもバナナなの??」と、少し残念そうに聞かれました。週に1~2回フルーツの日やフルーツを使ったおやつがあるのでそう感じたのでしょうか(*^▽^*)価格もお手頃ですし、バナナにはたくさんの栄養が含まれているので、ぜひ喜んで食べてもらえると嬉しいものです♪

3食を決まった時間にきちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。

特に朝食を摂ると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

29日のおやつは、ハロウィンケーキを作ります。お楽しみに!

バナナのはなし

バナナは、炭水化物やたんぱく質、ビタミン、ミネラル、葉酸、食物繊維などがバランスよく含まれた優れた果物! そんなバナナには、育ち盛りのお子さんの1日の食事に不足しがちな栄養がたっぷり含まれています! さらに皮がむきやすく、すぐに食べることができます。牛乳と一緒に食べることで安眠効果やイライラ解消の効果もあるので、保護者のみなさんも積極的に食べたいですね!

高カロリーと思われがちですが、実は1本約86kcalと、ご飯やパンに比べると低カロリーなのです!