



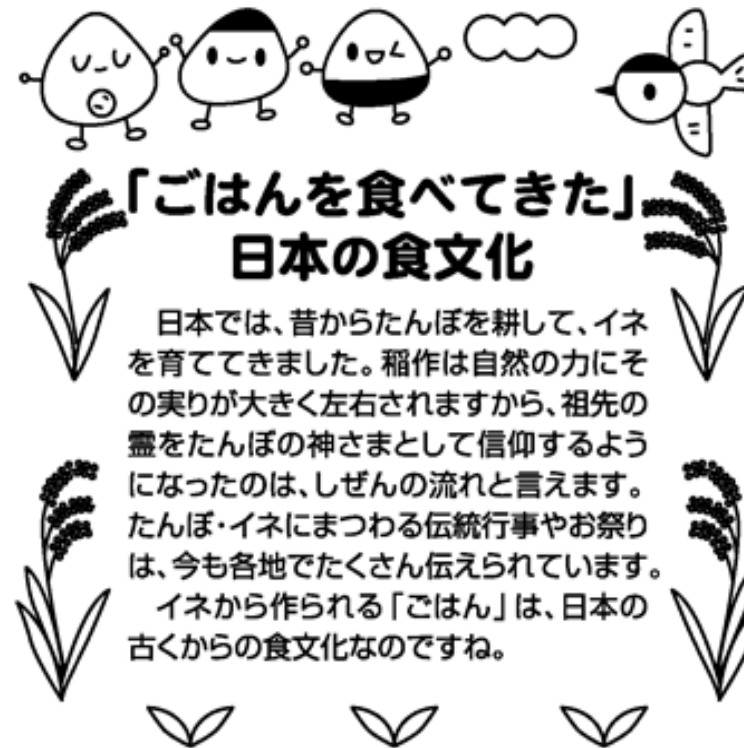
10月 給食だより 献立表



令和6年度10月発行 第四吉備保育園

「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」がやってきました。今月は給食やおやつに秋の食材をふんだんに使用しています。その中でも特に代表的なさつまいもやかぼちゃ、れんこんなどはいろいろな献立に入っています。旬の食材を食べて栄養満点な身体づくりを目指しましょう。

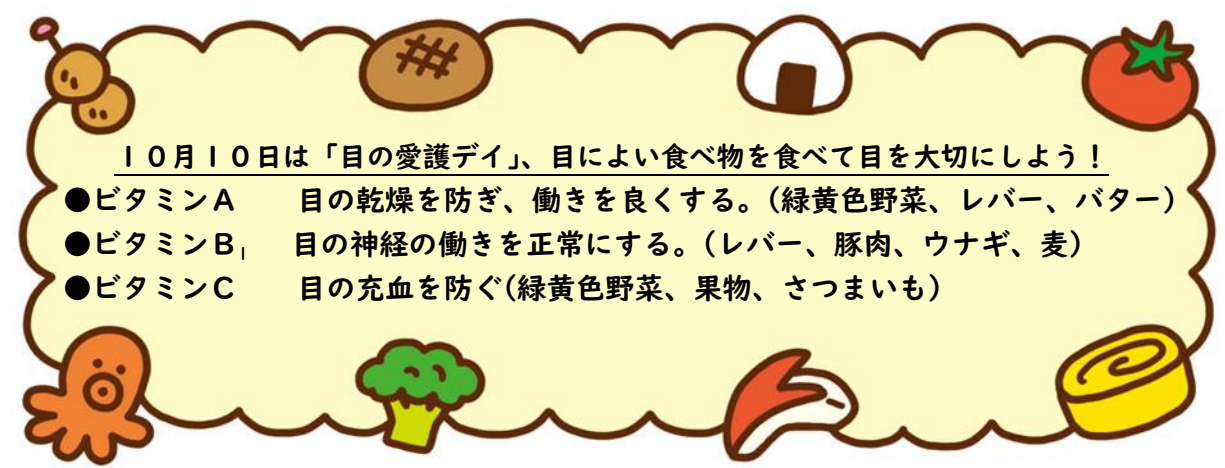
実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	火	牛乳菓子	★お楽しみ会献立★ さつまいもごはん 鮭のみじ焼き みかん 彩野菜のおかかあえ きのこのすまし汁		牛乳菓子	586.3 (480.0)
15	火	牛乳菓子	さわらの塩焼き 切干大根のソース炒め みそ汁		牛乳豆腐ドーナツ	655.9 (520.9)
2	水	牛乳菓子	野菜コロッケ ごまドレッシングサラダ		牛乳菓子 チーズ	658.3 (555.7)
3	木	牛乳菓子	鶏肉の中華風照り煮 バナナ ひじきとちりめんの中華サラダ		牛乳スイートポテト	628.5 (527.7)
4	金	牛乳菓子	ポークカレーライス フレンチサラダ みかん		牛乳菓子	609.9 (513.4)
5	土	牛乳菓子	和風スパゲティ 焼きポテト バナナ		牛乳菓子	490.8 (470.8)
7	月	牛乳菓子	ホイコーロー グリーンポテト 豆腐スープ		牛乳りんご蒸しパン	572.8 (479.7)
8	火	牛乳菓子	さばの竜田揚げ 五目あえ えのき納豆		牛乳おはぎ	642.9 (510.5)
9	水	牛乳菓子	親子煮 青菜のしらすあえ もも缶		牛乳お麩のラスク	601.2 (501.0)
10	木	牛乳菓子	うま煮 野菜とわかめの酢の物 梨		牛乳ひじきコーントースト	602.4 (505.7)
11	金	牛乳菓子	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます けんちん汁	菜めし	牛乳青菜のおにぎり	650.4 (542.0)
12	土	牛乳菓子	ツナサンド 野菜スープ バナナ		牛乳菓子	491.4 (471.2)
26	土	牛乳菓子	いなかうどん 小松菜の和え物 オレンジ		牛乳菓子	481.7 (462.0)
28	月	牛乳菓子	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のおかかあえ のっぺい汁		牛乳ごまクリームサンド	570.2 (452.4)
29	火	牛乳菓子	すきやき煮 もやしの甘酢あえ パイン缶		牛乳菓子 小魚	580.8 (490.2)
30	水	牛乳菓子	マーボー豆腐 華風あえ りんご		牛乳菓子	579.6 (483.0)
31	木	牛乳菓子	鶏肉と里芋の炒め煮 キャベツのごまあえ オレンジ		牛乳ハロウィンクッキー	609.5 (513.1)



食べ物の窒息に気を付けよう!

- ・落ち着いて食事をするために「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして、食事の時間に区切りをつける
- ・子どもの口に合った量で与える
- ・食事中に眠っていないか注意する
- ・正しい姿勢で座る
- ・食べ慣れていないものは要注意
- ・食事を終了する時には、口の中に食べ物が入っていないか確認する
- ・食事の際にお茶や汁物で喉を湿らせる

★りんご・こんにゃく・きのこなど、のどに詰まりやすい食材は、しっかり火を通したり細かく刻んだりする



- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜、レバー、バター)
- ビタミンB₁ 目の神経の働きを正常にする。(レバー、豚肉、ウナギ、麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、さつまいも)

さつまいもの栄養について知ろう!

みんなの大好きな「さつまいも」は、給食やおやつで登場します。さつまいもは、炭水化物や食物繊維、ビタミンCが多く、栄養に富んでいます。また、皮には目に良いとされる「アントシアニン」、糖尿病の予防になる「クロロゲン酸」が含まれています。園では、さつまいもごはんやふかしいもなど様々な献立で提供します。

