



中新田保育所給食予定献立表



日	曜日	午前	未満児	以上児	主菜	副菜	汁物	果物	午後	おやつ
2	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	キャババーグ	ブロッコリーのおかか和え	麩のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	ふかしいも
3	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	もやしのみナムル	ひきな汁	バナナ	牛乳	ぶどうゼリー
4	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	厚焼き玉子	なすのケチャップ炒め	わかめのみそ汁	オレンジ	牛乳	りんご入りホットケーキ
5	木	牛乳	うどん		きつねうどん	白菜の昆布和え	麦茶	りんご	牛乳	黒米おにぎり
6	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	たら野菜あんかけ	大根のきんぴら風煮	青菜のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい
7	土	牛乳	ゆかりおにぎり		沢煮椀			バナナ	牛乳	お菓子
9	月	スポーツの日								
10	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	肉豆腐	ブロッコリーのツナ和え	ふのり汁	りんご	牛乳	若菜おにぎり
11	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かにかま入り卵焼き	なすの肉みそ炒め	大根のみそ汁	バナナ	牛乳	ピザトースト
12	木	牛乳	ご飯		チキンカレー	フレンチサラダ	麦茶	りんご	牛乳	きな粉マカロニ
13	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	筑前煮	豆腐とねぎのみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい
14	土	牛乳	わかめおにぎり		さつま汁			バナナ	牛乳	お菓子
15	日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事」を楽しもう								
16	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	豚肉とキャベツのみそ炒め	ブロッコリーのお浸し	油揚げのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	マーブルホットケーキ
17	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐入りミートローフ	キャベツとわかめ酢の物	もやしのみそ汁	バナナ	牛乳	昆布おにぎり
18	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	親子煮	白菜のお浸し	えのき汁	オレンジ	牛乳	大学いも
19	木	牛乳	誕生会	さつまいもご飯	鶏肉の照り焼き	キャベツのサラダ	ワンタンスープ	りんご	牛乳	みかんゼリー
20	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのおろし煮	じゃがいもの煮物	白菜のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい
21	土	牛乳	とうもろこしごはん		ポトフ			バナナ	牛乳	お菓子
23	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	松風焼き	キャベツの磯和え	じゃがいもとわかめのみそ汁	オレンジ	牛乳	ウィンナー入りホットケーキ
24	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	八宝菜	かぼちゃの甘煮	青菜とえのきのみそ汁	バナナ	ヨーグルト	
25	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	オムレツ	青菜のごま酢和え	しめじのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	じゃが餅
26	木	牛乳	米粉パン		シーチキンマヨネーズ焼き	グリーンサラダ	コンソメスープ	りんご	牛乳	みそおにぎり
27	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	赤魚のから揚げ	切干大根の煮物	玉ねぎと人参のみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい
28	土	牛乳	おかかおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子
30	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏肉のソテーきのこソースかけ	小松菜のお浸し	大根とねぎのみそ汁	りんご	牛乳	ジャムサンド
31	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	ハンサンスー	わかめスープ	バナナ	牛乳	お好み焼き

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えます。食物繊維は、昔の日本人の食生活（穀類や、いも類、野菜、海藻などが多い）では十分にとれていましたが、食生活の変化により、現代では不足しがちな栄養素のひとつです。さつまいもなどの食物繊維を多く含む食品を積極的に食べて元気に過ごしましょう。今月は年長さんがさつまいもの収穫に行ってきます。おいしいさつまいもが採れるかな？



加美町っ子のおいしい給食発見隊!

保育所やこども園、学校の給食（旬の野菜を使った献立）を町ホームページで発信中！アクセスはこちらから⇒



月平均栄養価		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
	未満児	450kcal	16.9g	13.3g	1.4g
以上児	527kcal	19.6g	14.7g	1.7g	

実りの秋、食欲の秋です。一年で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚の形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、お子さんと食材についてお話してみてくださいいかがでしょうか？



目を大切にしよう

10月10日（火）は「目の愛護デー」です。10を2つ横に並べると眉と目が並んでいるように見えることからその名がつけられたようです。乳幼児期は、目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、テレビを見る時間を決めたり、目に優しい生活を心がけましょう。



かみっこ

キャッチフレーズ **元気な加美町っ子 夕食を食べたら歯みがき!!**

