



10月のこんだてひょう



宮古保育園

R04・9・22

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前 昼食 午後 午前	※献立表の赤字は未満児のみの献立です。 ※材料の都合により献立の変更がある場合があります。	「おいしそう」を引き出す  子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が薄れ、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。	一口だけでも食べてみよう! 人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならない場合は、それには安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、習得食べられるようになるかもしれません。	7日(金) おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します) お楽しみ弁当(ランチボックスにおかずを用意します) 18日(火) 誕生会く完全給食 21日(金) パンの日(さくらんぼ組は園で用意します)	1 		
午前	3 胡麻クッキー 麦茶	4 ヨーグルト	5 クラッカー 麦茶	6 ツナお焼 麦茶	7 ポーロ 麦茶	8 せんべい 麦茶	
昼食	麦ごはん 卵焼き ポークビーンズ サラスパサラダ スープ 果物	麦ごはん 南瓜煮 焼魚 小松菜のナムル みそ汁 果物	麦ごはん ミニトマト 肉豆腐 カラフルサラダ みそ汁 果物	麦ごはん コーンソテー サバのみそ煮 ほうれん草のごま和え みぞれ汁 果物	おにぎり～おにぎりの日～ お楽しみ弁当	焼うどん 和え物 スープ 果物	
午後	トマトチーズ蒸しパン 牛乳	どら焼き 牛乳	ジャムパン 牛乳	芋まんじゅう 牛乳	袋がし 牛乳		
午前	10 スポーツの日	11 ジャムパン 麦茶	12 小松菜せん 麦茶	13 ホットケーキ 麦茶	14 くだもの	15 クッキー 麦茶	
昼食	 スポーツの日	麦ごはん 粉ふき芋 サバのカレー焼き ナムル オクラのおかか和え みそ汁 果物	麦ごはん ふりかけ 八宝菜 マカロニサラダ 卵スープ 果物	麦ごはん 胡麻和え 鶏肉のトマト煮 大根のツナサラダ 豆乳スープ 果物	麦ごはん ブロッコリー カレー風肉じゃが 納豆和え みそ汁 果物	三色丼 和え物 みそ汁 果物	
午後		Caせんべい 牛乳	クッキー 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	Feウエハース ヨーグルト		
午前	17 マフィン 麦茶	18 小魚せん 麦茶	19 ビスケット 麦茶	20 蒸しパン 麦茶	21 蒸かし芋 麦茶	22 ビスケット 麦茶	
昼食	麦ごはん 磯和え ビーンズカレー トマトサラダ スープ 果物	 おたんじょうかい	麦ごはん 鮭フレーク 麻婆茄子 ポテトサラダ コーンスープ 果物	麦ごはん 納豆 筑前煮 ほうれん草の白和え みそ汁 果物	パン～パンの日～トマト 豆腐グラタン 南瓜サラダ スープ 果物	焼肉丼 サラダ みそ汁 果物	
午後	スイートポテト 牛乳	おばけパン 牛乳	きな粉ラスク 牛乳	大学芋 牛乳	フルーツヨーグルト		
午前	24 ウエハース 麦茶	25 ラスク 麦茶	26 わかめせん 麦茶	27 ホットケーキ 麦茶	28 芋もち 麦茶	29 ビスコ 麦茶	
昼食	麦ごはん ほうれん草ソテー 餃子 人参のナムル 春雨スープ 果物	麦ごはん 焼生揚げ 鮭のマリネ 胡瓜とトマトの酢味噌和え 丸ごとスープ 果物	麦ごはん おかか和え ひじき入り卵焼き ブロッコリーのサラダ わかめスープ 果物	麦ごはん 小松菜和え 揚げ豆腐の野菜あんかけ ビーンズサラダ みそ汁 果物	麦ごはん さつま芋煮 鯖と人参の煮物 春雨サラダ みそ汁 果物	和風スパゲティ サラダ スープ 果物	
午後	せんべい 牛乳	南瓜のソフトクッキー 牛乳	ご飯せんべい 麦茶	あんパン 牛乳	南瓜パイ 牛乳		
午前	31 くだもの	食育目標 バランスよく食べることの大切さを知る 0.1.2歳児～いろいろな食品に興味を持ち、食事を楽しみに待ち食べる。 3歳以上児～いろいろな食品に興味を持ち、苦手な物でも残さず食べようとする					
昼食	麦ごはん 枝豆 高野豆腐とひき肉の煮物 ひじきのサラダ みそ汁 果物	 たんばく質 成長期に大切なたんばく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。 カルシウム豊富なバランスのよい食事 骨の成長に必須のカルシウムを豊富に含む食品は、骨の成長に必須の成分であるカルシウムやたんばく質を多く含む食品です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。					
午後	クリームパン 牛乳						