



10月給食たより



2024年度



10月こんだてひょう

真珠幼稚園 73-1523



10月の給食目標

旬の食材を知り、よく噛んで食べよう
手を綺麗に洗おう

旬の食材

さつまいも 大豆 栗 しめじ
しいたけ 鮭 りんご

食事と運動について考えよう!

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることができません。食事と運動のバランスが重要です。食事と運動のバランスがうまくとれていないと、肥満になったり、逆にやせすぎたり、体の調子を悪くしてしまうことがあります。

太って
しまうのは?



バランスが
大切!!

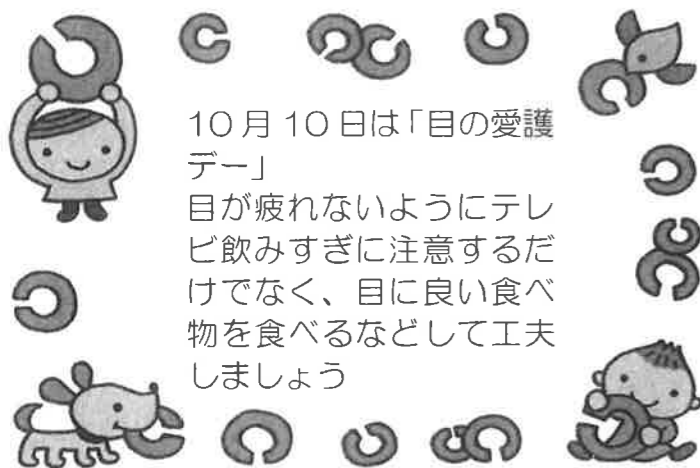
食事でする

エネルギー量

運動+生活で使う

エネルギー量

だから



10月10日は「目の愛護デー」
目が疲れないようにテレビ飲みすぎに注意するだけでなく、目に良い食べ物を食べるなどして工夫しましょう

手洗いミスが起こりやすい部位

- 指先・爪の間
- 指の間
- 親指の周り
- 手首、手のしわ



よく噛んで食べよう
子どものうちから、よく噛んで唾液をたくさん出すことにより虫歯を予防、噛む動作によるストレス解消の効果があります。また、脳の働きを活性化し、食べすぎを予防する効果もあります。積極的によく噛みましょう。



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	火	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーとベーコンの炒め物	鶏肉 卵 ベーコン	ごはん マヨネーズ 片栗粉 小麦粉	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ アスパラ 赤ピーマン		
2	水	ロールパン 豆腐ハンバーグ れんこんサラダ 牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ	ロールパン ごま マヨネーズ パン粉	れんこん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ひじき		
3	木	ごはん 魚ごま揚げ もずく汁 もやしと豚肉のにんにく炒め	魚 豆腐 豚肉 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 ごま	キャベツ もずく たまねぎ にんにく にんじん オクラ もやし ねぎ		
4	金	しらすごはん りんご 高野豆腐のたまごとじ	しらす 豚肉 平天 高野豆腐	ごはん	白菜 にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ しいたけ ねぎ りんご		
7	月	ごはん ポークピカタ 納豆あえ みそ汁	豚肉 たまご 納豆 チーズ みそ 油揚げ	ごはん 小麦粉	もやし キャベツ ほうれん草 なす たまねぎ にんじん ねぎ		
8	火	クリームスパゲッティ りんごケーキ 牛乳	牛乳 ベーコン 卵 バター 生クリーム	スパゲティ 砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ほうれん草 エリンギ		
9	水	わかめごはん 筑前煮 のり入り卵焼き	たまご 鶏肉 ちくわ	ごはん 里芋 こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん いんげん ねぎ しいたけ のり		
10	木	たまごサンド パナナ ミートボールのトマト煮 牛乳	牛乳 たまご	食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖	いんげん パナナ たまねぎ にんじん しめじ		
11	金	ひじきごはん けんちょう 魚の味噌マヨネーズ焼き オレンジ	魚 豆腐 鶏肉 平天 みそ	ごはん マヨネーズ	だいこん にんじん ひじき オレンジ		
15	火	ごはん チキンチキンごぼう マカロニサラダ	鶏肉 ハム	ごはん マカロニ 片栗粉	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん		
16	水	肉うどん プチゼリー きなこ揚げパン 牛乳	牛肉 牛乳 かまぼこ 油揚げ	ロールパン うどん麺	たまねぎ にんじん ねぎ		
17	木	ごはん 里芋のコロッケ ほうれんそうのごまあえ	鶏肉 ちくわ	ごはん じゃがいも 里芋 片栗粉	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ		
18	金	ごはん 魚のパン粉焼き ドレッシングサラダ オニオンスープ	魚 ハム ウインナー チーズ	ごはん パン粉	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー パプリカ にんにく		
21	月	山菜ごはん 栗コロッケ コーンサラダ そうめん汁 デザート	鶏肉 かまぼこ ハム 油揚げ	ごはん そうめん コロッケ	山菜 キャベツ たけのこ にんじん きゅうり コーン しいたけ オクラ		
22	火	鮭ごはん すき焼き風煮 チーズ きゅうりと油揚げの和え物	卵 チーズ 牛肉 ちくわ 油揚げ	ごはん しらたき 砂糖	白菜 にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ 大根 ねぎ しいたけ えのき きゅうり		
23	水	ちゃんぽん さつまパン 牛乳	豚肉 平天 たまご 牛乳	ちゃんぽん麺 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ		
24	木	ジャムサンド ごぼうサラダ ビーフシチュー 牛乳	牛乳 牛肉 ハム	食パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり		
25	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のポテトサラダ	豚肉 ツナ かにかま	ごはん マヨネーズ じゃがいも	切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん しょうが		
28	月	親子丼 塩っぺあえ ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ たまご ヨーグルト	ごはん	たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布		
29	火	ふりかけごはん とんかつ 小松菜とにんじんのおかか和え	豚肉 かつお節 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	小松菜 キャベツ にんじん		
30	水	みそラーメン コロコロラスク 牛乳	豚肉 牛乳 バター かまぼこ	ラーメン麺 食パン	もやし チンゲン菜 にんじん コーン ねぎ		
31	木	お弁当の日					

すききらいせずになんでもたべましょう。