令和 05 年 10 月 予定献立表

五所川原こども園

日	曜	副 食（未満児 11:15 / 以上児 11:30）	午後のおやつ	エネルギー（以上児）	備考	離乳食（0歳児）
2	(月)	鶏肉のつけ焼き　大根サラダ　お楽しみデザート みそ汁（じゃがいも・油揚げ・しめじ）	たいやき 牛乳	608		おかゆ　とり肉と大根の煮物　ヨーグルト じゃがいものみそ汁
3	(火)	あじフライ　野菜ナムル　バナナ みそ汁（玉ねぎ・板かまぼこ・小ねぎ）	クラッカー いちごミルク	592		おかゆ　ひらめとにんじんの煮物　バナナ たまねぎのみそ汁
4	(水)	チーズ納豆　ジャーマンポテト　フルーツゼリー みそ汁（もやし・きざみこうや・わかめ）	バナナ焼きドーナツ 牛乳	635	※	おかゆ　ほうれん草納豆　ヨーグルト　もやしのみそ汁
5	(木)	カレーうどん　だいこんの酢づけ　ヨーグルト	カルシウムせんべい やさいジュース	613		おかゆ　やさいうどん　バナナ
6	(金)	さけのマヨドレ焼き　ハムサラダ　2色フルーツ缶 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・まめふ）	パイ菓子 牛乳	588		おかゆ　さけとにんじんのやわらか煮　ヨーグルト キャベツのみそ汁
7	(土)	肉豆腐　オクラの土佐和え　フルーツゼリー みそ汁（大根・えのき・丸天）	いちごスティックケーキ やさいジュース	604		おかゆ　肉豆腐風　ヨーグルト　だいこんのみそ汁
10	(火)	豚肉のしょうが焼き　ブロッコリーとえびのサラダ　梨 みそ汁（とうふ・なめこ・わかめ）	パン ジョア	611		おかゆ　ぶた肉とたまねぎの煮物　なし　とうふのみそ汁
11	(水)	たらのパン粉焼き　スパゲティソテー　フルーチェ みそ汁（ほうれん草・きざみこうや）	ふかし芋 牛乳	614		おかゆ　たらとにんじんのやわらか煮　ヨーグルト ほうれん草のみそ汁
12	(木)	ポテトカップのかぼちゃグラタン キャベツとりんごのサラダ　フルーツゼリー　のっぺい汁	コーンフレーク 牛乳	621		おかゆ　ささみとキャベツの煮物　りんご だいこんのみそ汁
13	(金)	筑前煮　しらす納豆　ヨーグルト みそ汁（玉ねぎ・油あげ）	ビスケット 牛乳	629		おかゆ　筑前煮風　ヨーグルト　たまねぎのみそ汁
14	(土)	白身魚フライ　コーンサラダ　フルーツゼリー みそ汁（チンゲン菜・まめふ・じゃがいも）	オレンジジュース せんべい	613		おかゆ　ひらめとにんじんのやわらか煮　ヨーグルト じゃがいものみそ汁
16	(月)	春巻　小松菜のごま和え　ヨーグルト　わかめスープ	ベジたべる ぶどうジュース	617		おかゆ　ささみと小松菜の煮物　ヨーグルト やさいのみそ汁
17	(火)	かぼちゃのシチュー　オーロラサラダ　さくらんぼゼリー 麦茶	せんべい 牛乳	600		おかゆ　とり肉とかぼちゃの煮込み　くだもの　麦茶
18	(水)	かれいの竜田揚げ　きゅうりの酢の物　柿 みそ汁（とうふ・まいたけ・板かまぼこ）	蒸しパン やさいジュース	605		おかゆ　かれいとやさいの煮物　柿　とうふのみそ汁
19	(木)	☆愛情弁当の日☆ フルーツポンチ　さつま汁	手作りかぼちゃマフィン 牛乳	235	※愛情弁当の日	おかゆ　とり肉とさつまいもの煮物　ヨーグルト　麦茶
20	(金)	五目野菜塩ラーメン　ちくわの磯辺天ぷら お楽しみデザート	バナナ 牛乳	630		おかゆ　やさいうどん　ヨーグルト
21	(土)	さばのみそれ煮　ビーフン炒め　フルーツゼリー みそ汁（チンゲン菜・しめじ・油揚げ）	せんべい やさいジュース	622		おかゆ　ひらめとだいこんの煮物　ヨーグルト ちんげんさいのみそ汁
23	(月)	鶏肉のごま照り焼き　切干大根ケチャップ マスカットゼリー　ほっけのつみれ汁	せんべい 牛乳	602		おかゆ　とり肉と切干大根の煮物　くだもの にんじんのみそ汁
24	(火)	赤魚の煮付け　ひじきの五目煮　ヨーグルト みそ汁（もやし・ウインナー）	さつまいもあんまんじゅう 麦茶	602	※クッキング	おかゆ　ひらめとにんじんのやわらか煮　ヨーグルト もやしのみそ汁
25	(水)	スパゲッティミートソース　レタスサラダ　プリン コンソメスープ（キャベツ・コーン）	肉まん 牛乳	621		おかゆ　ひき肉とたまねぎの煮物　ヨーグルト キャベツスープ
26	(木)	エビカツ　ふき炒め　りんご みそ汁（厚揚げ・玉ねぎ）	クラッカー やさいジュース	596		おかゆ　ひらめとにんじんのやわらか煮　りんご たまねぎのみそ汁
27	(金)	さつまいもカレー　福神漬け　じゃこサラダ　麦茶 ★ラ・フランスゼリー★	せんべい りんごジュース	608	お誕生会	おかゆ　ぶた肉とじゃがいもの煮こみ　ヨーグルト　麦茶
28	(土)	プルコギ風炒め　きゅうりの中華和え　フルーツゼリー みそ汁（大根・きざみこうや）	パインクレープ やさいジュース	614		おかゆ　ぶた肉とたまねぎの煮物　ヨーグルト だいこんのみそ汁
30	(月)	鶏のみそ焼き　シルバーサラダ　フルーツゼリー みそ汁（あおさ・とうふ・ねぎ）	せんべい ジョア	617		おかゆ　とり肉とにんじんの煮物　くだもの とうふのみそ汁
31	(火)	かぼちゃハンバーグ　チョップドサラダ パンプキンババロア　コンソメスープ（ベーコン・玉ねぎ）	パイ菓子 牛乳	595		おかゆ　ささみとトマトの煮物　ヨーグルト たまねぎスープ

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食（ごはん、デザートを含む）です。　※は、手づくりおやつの日です。

食育だより

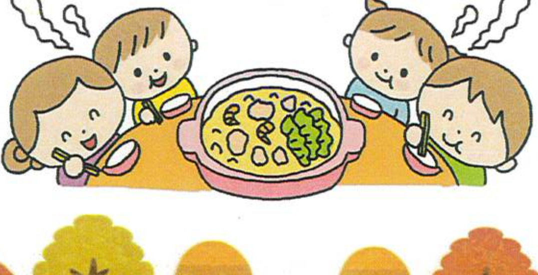
10 月 19 日(木)は
愛情弁当の日です！

※窒息・誤嚥防止の為、ミニトマトやぶどうを入れる際は半分に切ってくださるようお願いいたします。

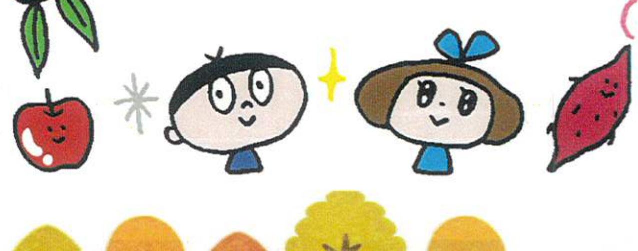
体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



目に良い食べ物は？

10 月 10 日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！　目に良いビタミンのほか、魚に含まれる DHA やブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- 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B_1　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・サツマイモ）