

# 10月の献立表と一言コメント!!

日 曜	行 事	献 立 名	3時のおやつ	未満児食	
				主食	午前のおやつ
1 金		根菜煮(高野入) なめこ汁 くだもの	牛乳 えびせんべい	ごはん	牛乳 チーズ
2 土			牛乳 せんべい		牛乳 ビスケット
3 日					
4 月		ポークビーンズ おからサラダ ミニトマト	牛乳 かりんとう	ごはん	牛乳 クッキー
5 火	5日(火)は種類の日です。ご飯は少なめに持って来てください。	焼きそば いら玉スープ くだもの	牛乳 ふかし芋	ごはん	牛乳 おかき
6 水		すいとん ブロッコリーの胡麻和え ウインナー	牛乳 ソフトせんべい	ごはん	牛乳 野菜スティック
7 木		鶏肉のけんちん汁 ミックスポテトサラダ ミニトマト	牛乳 クロワッサン	ごはん	牛乳 ビスケット
8 金		麻婆豆腐 カニの酢の物 乳酸飲料	牛乳 バナナまんじゅう	ごはん	牛乳 チーズ
9 土			牛乳 クッキー		牛乳 せんべい
10 日					
11 月		じゃぶ 人参しりしり ブロッコリー チーズ	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳 かんぱん
12 火	12日(火)は誕生会です。ご飯はいりません。お箸を持って来てください。	芋ごはん 豆腐の味噌汁 ボイル野菜 南瓜ひき肉フライ ミニトマト ゼリー	牛乳 お米でスイートポテト	ごはん	牛乳 クラッカー
13 水		鮭唐揚げ 野菜ソテー じゃが芋の味噌汁 ミニトマト	牛乳 バナナ	ごはん	牛乳 クッキー
14 木		秋野菜カレー ナムル 枝豆	牛乳 おにぎり	ごはん	牛乳 せんべい
15 金		豚肉と里芋のごま味噌煮 ふわふわ汁 くだもの	牛乳 パームクーヘン	ごはん	牛乳 バナナ
16 土			牛乳 ビスケット		牛乳 ウエハース
17 日					
18 月	19日(火)はおにぎりの日です。白いご飯のおにぎりを持って来てください。	豚肉の中華スープ 和風サラダ ミニトマト チーズ	牛乳 パイ	ごはん	牛乳 おかき
19 火		けんちん煮 胡麻和え しゅうまい 乳酸飲料	牛乳 ドーナツ	ごはん	牛乳 パイ
20 水	19日(火)は郷土料理の日です。今月は「けんちん煮」です。	鶏肉ラッキョウ南蛮 南瓜スープ 枝豆	牛乳 ポン菓子	ごはん	牛乳 野菜スティック
21 木		副食入り弁当	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳 ビスケット
22 金		はまちの照り焼き 味噌汁 ゆかり和え ミニトマト	牛乳 芋けんぴ	ごはん	牛乳 クラッカー
23 土			牛乳 おかき		牛乳 クッキー
24 日					
25 月		大豆スープ キャベツとりんごのサラダ うずら卵のカレー煮	牛乳 レモンクリームサンドビスケット	ごはん	牛乳 チーズ
26 火	26日(火)は種類の日です。ご飯は少なめに持って来てください。	ナポリタン 相性汁 ブロッコリー ミニゼリー	牛乳 フライドポテト	ごはん	牛乳 おかき
27 水		ハンバーグ ボイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳 バナナチップス
28 木		さんまの蒲焼 しそ和え わかめの味噌汁 くだもの	牛乳 おにぎり	ごはん	牛乳 クッキー
29 金		鶏肉と根菜の煮物 ミニトマト じゃが芋のスープ	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳 せんべい
30 土			牛乳 ラスク		牛乳 パイ
31 日					

## 3つの器で栄養バランスを考えよう!!

○食事はどのようなバランスで食べたいのでしょうか?体の成長、味覚の発達のために、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べることが必要です。  
 主食の器……ごはんやパンなど穀物の器です。  
 主菜の器……肉や魚、卵、豆腐、チーズなどタンパク質を中心とした料理の器です。  
 副菜の器……野菜、いも、海藻などの料理、味噌汁・スープなどの汁物の器です。

