

2024

10月

## 献立表

日	曜	献立名	午前(未満児)	午後のおやつ	以上児 Kcal	未満児 Kcal
1	火	魚の南蛮漬 切り干し大根煮 味噌汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 手作りマドレーヌ	588	508
2	水	豆腐の親子丼 醤油フレンチ 冬瓜の清し汁 パイン缶	カルピス	牛乳 あんバナナフライ	604	526
3	木	パン マカロニグラタン フレンチブロッコリー パンプキンスープ みかん缶	ヨーグルト	野菜ジュース 味噌たんぼ	587	517
4	金	カツカレー チップスサラダ 野菜ジュース	牛乳	麦茶 チョコバナナ		
5	土	運動会			607	540
7	月	そば飯 ほうれん草のソテー 秋の豚汁 バナナ	カルピス	牛乳 のり塩から揚げ棒	612	533
8	火	カジキのみぞれ煮 おからサラダ たっぶりきのこ汁 パイン缶	牛乳	ミルク 挽肉入りパンケーキ	591	527
9	水	ハムカツサンド フルーツサラダ ワンタンスープゼリー	野菜ジュース	牛乳 天使のおにぎり	592	512
10	木	お弁当の日(ヤクルト)	牛乳	麦茶 マロンシュー		
11	金	肉じゃが 卵の酢の物 石狩汁 バナナ	ヨーグルト	牛乳 チョコスコーン	577	509
12	土	豚丼 牛乳 果物		ゼリー 菓子		
15	火	ポークストロガノフ カルシウムサラダ バナナ	ヨーグルト	麦茶 マーガリンサンド	596	519
16	水	チャプチェ ポテトの重ね焼き 味噌汁 みかん缶	野菜ジュース	牛乳 パインケーキ	586	507
17	木	クッキング保育(パフェ) 中国風卵焼き 納豆浸し 味噌汁	牛乳	わかめうどん		
18	金	豆腐と肉の味噌炒め スパゲティのトマト炒め かき玉汁 パイン缶	牛乳	野菜ジュース シュガークロワッサン	602	536
19	土	てりたま丼 牛乳 果物		ヨーグルト 菓子		
21	月	ビビンバ丼 ヨーグルトサラダ わかめスープ	牛乳	カルピス げんこつドーナツ	603	536
22	火	しめじご飯 鶏天 いとこ煮 根菜ごま味噌汁 みかん缶	野菜ジュース	コーンフレーク牛乳かけ	621	535
23	水	栄養きんぴら ポテトサラダ さんま汁 バナナ	カルピス	牛乳 ココアちんすこう	624	542
24	木	誕生会	牛乳	ヨーグルト		
25	金	豆腐ハンバーグ 味覚サラダ 冬瓜の清し汁 パイン缶	野菜ジュース	麦茶 お麩のラスク	634	545
26	土	親子丼 牛乳 果物		ゼリー 菓子		
28	月	カレーうどん シャキシャキサラダ りんご	カルピス	牛乳 かんぴょう巻	604	526
29	火	豚肉の唐揚げ さつまいもの五目煮 味噌汁 バナナ	野菜ジュース	ジャムヨーグルト ウエハース	607	524
30	水	鯖の味噌煮 クリームペンネ風 けんちん汁 パイン缶	牛乳	麦茶 芋クレープ	601	535
31	木	ピザトースト ガーリックサラダ 五目スープ 枝豆	ヨーグルト	牛乳 ハロウィンクッキー	561	496

## 食事をしっかり食べてもらうために

子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があつたりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時間におなががすくようにしたり、少なめに盛り付けたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さずに食べることは、食品ロスを減らすことにもつながっています。

## おなかをすかせる

早起き早寝で生活リズムをととのえ、おやつを減らしたり、外遊びをさせたりして、食事の時間に空腹になるようにしてください。

## 食べきる工夫をする

ふだんより少なめに盛りつけて食べられるようにして、もっと食べたかったときは、おかわりをさせるようにします。

## 食べ物への興味を深める

苦手なものは、保護者がおいしそうに食べるようすを見せたり、少し食べたならほめたりするなど、工夫してみてください。



