

10月予定献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食			昼 食	3時おやつ	9時おやつ	未満児主食
1	土	やきそば 中華スープ	チーズ くだもの	牛乳 せんべい	牛乳	17	月	カレー スティック野菜	ほうれん草スープ くだもの	牛乳 ホットケーキ	牛乳 カレーライス
3	月	豆腐の野菜あんかけ 拌三絲	みそ汁(チンゲン菜・えのき) くだもの	牛乳 ふかし芋	牛乳 ごはん	18	火	たらのチーズフライ カラフルサラダ	わかめスープ くだもの	牛乳 杏仁豆腐風	牛乳 レーズンパン
4	火	青菜とひき肉のオムレツ キャベツの中華あえ	野菜スープ くだもの	牛乳 かつおと昆布のおにぎり	牛乳 食パン	19	水	おでん 納豆あえ	みそ汁(小松菜・麩) くだもの	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ごはん
5	水	鮭の塩焼き 野菜炒め	みそ汁(豆腐・にら) くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳 ごはん	20	木	ハンバーグ ブロッコリーサラダ	春雨スープ くだもの	牛乳 コーンフレーク牛乳	牛乳 食パン
6	木	鶏肉のバンバンジー焼き かぼちゃサラダ	小松菜と卵のスープ くだもの	牛乳 ごまラスク	牛乳 ごはん	21	金	さばおろし煮 小松菜のごまあえ	みそ汁(じゃがいも・油揚げ) くだもの	牛乳 もちもちドーナツ	牛乳 ごはん
7	金	たらのこはく揚げ 炒り卵あえ	みそ汁(じゃがいも・わかめ) くだもの	ソーメン汁	牛乳 ごはん	22	土	和風スパゲティ 枝豆	青菜スープ くだもの	牛乳 サブレ	牛乳
8	土	カレーうどん もやしの酢の物	くだもの	フルーツヨーグルト	牛乳	24	月	厚焼き卵 きんぴらごぼう	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) くだもの	牛乳 バナナケーキ	牛乳 ごはん
11	火	芋そぼろ煮 野菜添え	青菜スープ くだもの	牛乳 コーンおやき	牛乳 黒パン	25	火	鮭のコーンフレーク焼き 大根サラダ	クラムチャウダー くだもの	牛乳 チーズおかおにぎり	牛乳 バターパン
12	水	すり身ハンバーグ 白菜のごまあえ	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) くだもの	牛乳 かぼちゃ団子	牛乳 ごはん	26	水	根菜煮物 白菜なめたけあえ	かき玉汁 くだもの	牛乳 フライドポテト	牛乳 ごはん
13	木	豚肉のしょうが焼き うの花炒め	さつまい くだもの	牛乳 小松菜のケーキ	牛乳 ごはん	27	木	松風焼き ブロッコリーのおかかあえ	みそ汁(小松菜・油揚げ) くだもの	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 ごはん
14	金	ほっけの和風ソテー 野菜炒め	みそ汁(豆腐・なめこ) くだもの	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 ごはん	28	金	三色サンド マカロニサラダ	からあげ タコさんウィンナー コーンスープ くだもの	牛乳 ロールケーキ	牛乳 サンドイッチ
15	土	みそ野菜ラーメン ゆで卵	くだもの	牛乳 バームクーヘン	牛乳	29	土	ぎつねうどん チンゲン菜のあえもの	くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳
						31	月	鶏肉のごま照り焼き 三色ナムル	みそ汁(白菜・しめじ) くだもの	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 ごはん



給食だより

～給食・食育指導～

9月の食育指導は、からだにいい食べ物を知ろうというテーマでした。パーサードを使って、ごはんよりおやつが好きな元気がない女の子を登場させ、何を食べたら女の子が元気になるかをクイズにしました。「お魚が良いと思うよ!」や「チョコはお菓子だから違うよ」などの声が聞こえてきました! 元気になるためにはしっかりごはんやおかずを食べることが大切だとお話ししました。最後に、おやつは食べ過ぎないことと、虫歯になるとおいしくごはんを食べられなくなるので、歯磨きをしっかりとすることもお約束しました。

お米をたべよう

旭川市のお米の収穫量は道内トップクラスです。10月には新米が出回りますね。おいしいお米(ごはん)を食べて、毎日を元気に過ごしましょう!

～お米の栄養～

米の主成分はでんぷんを主体とする炭水化物で、重要なエネルギー源になります。炭水化物は消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。その他に、筋肉や血液などの体の基本を作るたんぱく質や亜鉛などのミネラル、食物繊維も含まれています。

お米(ごはん)のいいところ・・・

- 白いご飯をおかずと一緒に食べることで、味を敏感に感じます。ごはんは、和・洋・中どのおかずにも相性がいいです。
- 粒状のご飯を良くかむことで、だ液がたくさん分泌され、脳が活性化し頭の働きが良くなります。
- ごはんはいもやパンに比べ腹持ちがよく、太りにくい特徴があります。

※玄米や分つき米は栄養価は高くなりますが、消化・吸収で負担が大きくなるため、乳児期の摂取には注意が必要です。

*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*28日のお誕生日会は、園で主食を用意します。

*22日のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生日会おやつです。