

金 31

子

コールスローサラダ 果物

10月 給食だより



実施日 3歳未満児 3歳未満児 昼食献立 3時のおやつ エネルギー<kcal> 10 時のおやつ 加算食 ()は3歳未満児 鶏肉のからあげ チャプチェ 乳 586.7 水 子 トマト 手作りふりかけ 豆乳きなこ寒天 (490.7)高野豆腐のオランダ煮 652.7 水 15 菓 子 春雨とツナの和え物 果物 梅の香おにぎり (532.1)乳 610.9 うま煮 キャベツの甘酢味 果物 16 子 小魚の甘辛 菓子 (499.0)牛 乳 鶏肉の中華風照り焼き 3 605.6 17 菓 子 ひじきとちりめんの中華サラダ 果物 米粉のココア蒸しパン (493.6)乳 いなかうどん もやしのごま塩あえ 495.4 菓 果物 菓 子 (457.6)18 鶏肉の竜田焼き 五目あえ 乳 6 625.0 果 20 物 えのき納豆 スイートポテト (496.3)◆行事食
◆ さつまいもごはん 乳 586.3 7 鮭のもみじ焼き きのこのすまし汁 菓 菓 子 (464.4)彩野菜のおかかあえ 果物 乳 魚の塩焼き 切干大根のソース炒め 乳 639.8 21菓 子 さつまいものみそ汁 きのこのピザトースト (508.1)乳 コロッケ ごまドレッシングサラダ 乳 627.1 22 菓 子 (507.4)トマト レーズンスコーン 乳 603.5 親子丼 青菜のおひたし 果物 菓 23 さつまいもケーキ (492.7)牛 乳 鶏肉のごまみそ焼き 柿なます 10 乳 651.3 菜めし 果 物 けんちん汁 お 24は ぎ (526.8)牛 乳 牛 到. 11 484.4 和風スパゲティ 焼きポテト 果物 子 (448.6)25 すきやき煮 手作りふりかけ 590.0 月 27 ごまクリームサンド 野菜とちりめんの酢の物 (477.7)チキンカレーライス 果物 牛 632.3 14 子 コールスローサラダ 豆腐ドーナツ (515.7)# 乳 乳 620.128 マーボー豆腐 華風あえ 果物 菓 子 バタークッキー (505.4)乳 鶏肉と里芋の炒め煮 # 乳 627.0 29 水 もやしのごまあえ 小魚三杯酢 菓 子 (497.8)鶏肉の塩こうじ焼き のっぺい汁 乳 589.3 木 30 (477.2)子 野菜のごまあえ みたらしじゃが団子 牛 ★ハロウィンカレーライス★

令和7年度10月発行 第三吉備こども園

暑さが和らぎ「食欲の秋 | 「運動の秋 | 「読書の秋 | がやってきました。給食も秋の食材がふんだん に使われています。さつまいも、かぼちゃ、れんこんなどの旬の野菜の他、鮭、さんま、さばなど秋 においしい魚をしっかり食べて、栄養満点な身体づくりを目指しましょう。



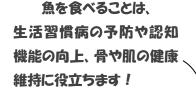
食べ物の窒息に気を付けよう!

- ・落ち着いて食事をするために「い ただきます | 「ごちそうさま | の挨拶 をして、食事時間の区切りをつける
- ・子どもの口に合った量を与える
- ・食事中に眠っていないか、正しく 座っているか注意する
- ・食べ慣れていないものを食べる時や トマトやぶどうなど丸いものに気 を付ける
- ・食事を終了する時には、口の中に食 べ物が入っていないか確認する

魚を食べると体にいいといわれる理由



- 生活習慣病の予防
- 脳機能の維持・認知症予防
- 肌の健康、アンチエイジング
- うつ病予防





632.3

(515.7)

かぼちゃドーナツ

| 0月| 0日は「目の愛護デイ」

魚を食べて目を大切にしよう!

DHAやEPAなどのオメガ3脂肪酸を豊富に含む青魚は、目の健康維持に役立つほか、 生活習慣病の予防にも効果的です。特にサンマやサバは今が旬で取り入れやすいです。

