



月	火	水	木	金	土
		1 ヒナ煮・うずり昆布・味噌汁 果物	2 焼魚・はちまんのたけのこ・さつま汁 果物	3 文化の日 	4 ハムカレー・りんごのサラダ・チーズ 果物
6 焼きそば・はちまんとさつま汁のおぼろ 中飯・果物	7 かき揚げ・肉団子と白菜のスープ 果物	8 鶏のさし揚げ・はちまんとさつま汁 味噌汁・果物	9 麻婆豆腐・たけのこ・おぼろ 果物	10 鶏の照焼・ゆじゆじとモリ・4コマ 漬汁・果物	11 煮込みうどん・ごぼうと豆の甘煮 果物
13 豚汁 お茶	14 かき揚げと白菜・はちまんとさつま汁 味噌汁・果物	15 麻婆豆腐・ささげ・味噌汁 果物	16 鶏のさし揚げ・ささげ・おぼろ 果物	17 鶏のさし揚げ・ささげ・味噌汁 果物	18 ミニサラダ・ブロッコリー・ズッキーナ 果物
20 かき揚げ・おぼろ・さつま汁 果物	21 おき焼風巻・味噌汁 果物	22 鶏のさし揚げ・かき揚げ・味噌汁 果物	23 勤労感謝の日 	24 おぼろ・りんごのサラダ・おぼろ 果物	25 鶏のさし揚げ・かき揚げ・味噌汁 果物
27 はちまんとさつま汁・味噌汁 果物	28 はちまんとさつま汁・味噌汁 果物	29 鶏のさし揚げ・かき揚げ・味噌汁 果物	30 鶏のさし揚げ・かき揚げ・味噌汁 果物		

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず  
※0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。  
※3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：  
【左】午前おやつ（3歳未満児）  
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。  
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。  
◎献立は、材料調達都合等で変更する場合があります。  
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

“食欲の秋！ 食べる意欲は生きる意欲”

子どもたちは いろいろな体験の中で 食べること・栄養の知識・体と食べ物との関係などに興味をもちます。食べる意欲にも つなげていきたいですね！

どうしてお腹が空くのだろう？ それはエネルギー不足のサイン

食事後 → 満腹中枢が刺激され 満腹感をもたらす  
↓  
運動したり 遊んだり  
↓  
血糖は  
体内のエネルギーとして消費される  
↓  
血糖値が下がり 脂肪量が 増えると エネルギー不足  
↓  
摂食中枢が 感知する → 栄養が欲しい

“肌類で 体力・スタミナアップ”

肌類のなかでも カロリーが低く 食物繊維が豊富なので 便秘効果も あります。また 筋力の収縮をスムーズにする 塩分排出を 促めるカリウムが 肌類の中にも 多く含まれています。

アミノ酸という 消化酵素が 含まれ 栄養成分のムラに たいく 質を 効率よく 活用する 働きが あります。

ビタミン・糖質・カリウム・食物繊維も 豊富 肌の赤い色素には カロチンも 含まれているので 皮ごと 食べるのが おすすめです。

① 皮ごと 食べる こと  
② 塩分を 含む 調味料を 一緒に 食べる  
③ 皮ごと 食べる こと

材料	分量
じゃがいも	200g
ピーマン	50g
五香粉	1/2
チーズ	30g
マヨネーズ	大匙1

① じゃがいもは 皮ごと 食べる こと  
② 塩分を 含む 調味料を 一緒に 食べる  
③ 皮ごと 食べる こと