



10月のこんだて



日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	火	ミッフィーちゃんごはん	かき玉汁 さばの味噌煮 ひじきとキャベツのうま和え	牛乳 ワトラムネ	カルピス ビスケット
2	水	ソース焼きそば	わかめとナルトの中華スープ ポテトフライ いちごヨーグルト	野菜ジュース えびせん	牛乳★おふの 2色ｽｯｸ
3	木	のらくろパン	きのこスープ メンチキツネ焼き マカロニサラダ	牛乳 玉子ボーロ	野菜ジュース ★塩昆布おにぎり
4	金	親子丼	じゃがいもとほうれん草の味噌汁 かみかみ和え りんご	カルピス プリン	ゼリー ミルクチップ
5	土	運動会	リンゴジュース		
7	月	3色ライス	玉ねぎと豆腐の味噌汁 唐揚げ もやしと小松菜の煮びたし	ヤクルト クッキー	お茶 ★ミルクずもち
8	火	ミモザ風 ちらし寿司	えのきとおふのすまし汁 筑前煮 キャベツとかぶの浅漬	ミルクココア ワトラムネ	プリン 小魚
9	水	わかめうどん	ちくわの磯辺揚げ バナナ	リンゴジュース おせんべい	牛乳★さつま 芋のワトクッキー
10	木	食パンマンと ジャムおじさん	ミネストローネ 春雨サラダ ラザニア風グラタン	牛乳 ビスケット	お茶 ★チヂミ
11	金	もも太郎カレー	コールスローサラダ チーズ	野菜ジュース 小魚	紅茶 ★カルピスムース
12	土	ツナマヨトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
15	火	ふりかけごはん	けんちん汁 たらの野菜あんかけ さつまいものみつ煮	牛乳 ふがし	ヨーグルト
16	水	和風 スパゲティ	卵とわかめのスープ はんぺんの2色焼き りんご	グレープジュース えびせん	牛乳 ★みそ蒸しパン
17	木	生クリーム サンド	ポテトとコーンのカレー風味スープ キャベツとツナのサラダ ウィナーのチップ 和え	カルピス プリン	★煮ぼうとう
18	金	おにぎりパーティー 鮭さかめと青菜	ほうれん草としめじの白だしスープ ピーザゼリー 餃子の皮キッシュ ブロッコリーの挽肉炒め	牛乳 ワトラムネ	ヤクルト ★おせんべい
19	土	保育参観(0.1.2歳対象)	和風カステラ		
21	月	ひじきごはん	玉ねぎと小松菜の味噌汁 肉じゃが キャベツと人参のマヨ醤油	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★きなこ揚げパン
22	火	ピーターパン ごはん	ベーコンと水菜のすまし汁 サンマのフライ 切り干し大根の煮つけ	牛乳 玉子ボーロ	ゼリー ミルクチップ
23	水	東:お誕生会 味噌ラーメン	もち米の蒸し団子 バナナ	ミルクココア 小魚	★煮込み おでん
24	木	食パンマンと バタコさん	キャベツのクリームスープ ポークビーンズ 3色スティック	牛乳 クッキー	紅茶 ★スイートポテト
25	金	つ:お誕生会 ハヤシライス	野菜のスクランブルエッグ フルーツヨーグルト	グレープジュース えびせん	牛乳 ★くまさんマフィン
26	土	ホットドッグ	牛乳 みかん	おやつ	
28	月	わかめごはん	さつまいも キャベツとコーンの人参ドレッシングかけ 豆腐のそぼろあんかけ	牛乳 ビスケット	リンゴジュース ★ワソクワルト
29	火	3色チャーハン	えのきとチンゲン菜のスープ 鶏肉の中華風照り焼き もやしとニラのナムル	カルピス プリン	牛乳 ★じゃがバター
30	水	にゅうめん	カニカマのワンタン揚げ りんご	野菜ジュース チーズ	ヨーグルト
31	木	おばけ バーガー	白菜スープ みかん 温野菜サラダ	牛乳 ふがし	紅茶 ★かぼちゃプリン



平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー 533	663
たんぱく質 21.5	27.4
脂質 16.3	19.3

今月の食育メモ

今、各地で起きている災害ですが、いざ災害が起きた時、普通に料理ができるようになるまでにどれくらいの日数がかかると思いますか？首都圏直下型地震とうによる東京の被害想定報告書によると、ライフラインが復旧するのに電力 7 日、通信 14 日、上下水道 30 日、都市ガス 60 日を必要とするといわれています。思うような食事や調理ができない間、どのような備えや工夫をしておくのでしょうか？

災害が起きた時の備えとしてカンパンやクッキーを備蓄しているご家庭は多く、また、災害 2 日目になると、おにぎりや菓子パンが届くこともあるでしょう。しかし、これだけでは栄養が偏ってしまいます。そのような時のために日頃から食べながら買い足していくと良いものがあります。常温保存できる缶詰や漬物、魚の塩漬や生鮮食品を長期間保存できるように工夫した名産品などです。これらにより不足しやすいビタミンやミネラル、たんぱく質を補うことができます。また、電気が止まると冷蔵庫内の物が傷んでしまうので災害初日は冷蔵庫にあるものを優先して食べましょう。普段から野菜をしたゆでして冷凍しておく、自然解凍で食べられます。2 日以降はカセットコンロを使って調理しましょう。水が止まると調理器具や食器が洗えなくなるので牛乳パックをまな板代わりにしたり、食器にラップをかけて使うという工夫も必要です。普段から備えておきましょう。

10月に入り少し暑さも和らぎました。秋にはたくさん旬のさつま芋やさんまなどを給食では取り入れています。運動会もありますのでしっかり食べて元気に過ごしましょう。給食の先生より

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は千葉です。※10時おやつは3歳未満児のみです。都合により変わる場合があります。