

# 給食だより

発行日 平成28年 10月 1日 下田部保育園

新年度が始まってから、早半年・・・あっという間にもう10月ですね。  
 食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・実りの秋・・・楽しみの多い季節がやってきました。  
 今月の献立にも「さつまいも」「栗」「梨」「りんご」「きのこ」など、秋を感じることの出来る食材を使用しています。ご家庭でもぜひ、旬の食材をたくさん使って、実りの秋を満喫してくださいね。

## 風邪予防には・・・

急に寒くなり、風邪をひきやすくなるこの季節。毎日を元気に過ごすためにも風邪を予防することが大切です。手洗い・うがいはもちろんですが、バランスの良い食事もしっかりと摂りましょう。体の中に風邪の菌が入ってきてもやっつけることが出来るように、免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です。

### 《栄養》

「たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCを中心にバランスのよい食事を摂りましょう。」

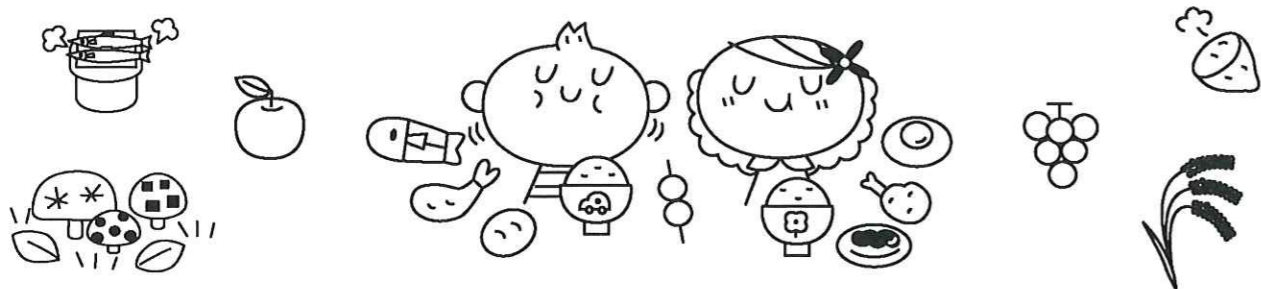
- \*たんぱく質\* (ウイルスに抵抗する力をつける)  
⇒卵、豚肉、牛乳、大豆製品、魚、鶏肉など
- \*ビタミンA\* (ウイルスの侵入を防ぐ)  
⇒うなぎ、レバー、かぼちゃ、人参、ほうれん草など
- \*ビタミンC\* (ウイルスに抵抗する力を強める)  
⇒白菜、ブロッコリー、大根、里芋、キウイ、りんご、みかん、じゃがいもなど

### 《睡眠》

「体を守る力(免疫力)や、病気を治す力(治癒力)は、睡眠中に作られます。」

### 《運動》

「風邪を吹き飛ばす体力をつけましょう。」



## 10月

## こんだて表

24	豚丼 白菜のしらす和え みそ汁	3	さほの生姜煮 切干大根と豚肉の炒め物
月		17	みそ汁 ごはん
11	五目うどん わかめとささみの練りゴマ和え	4	トマトカレーラーメン パプリカのツナ和え
25	フキゼリー	18	パイン缶 十三穀米
火	ごはん	火	
12	鮭のシチュー 春雨の青じそマヨサラダ	5	鶏肉と大根のごま味噌煮 白菜とカニカマの酢の物
26	オレンジ ごはん	19	すまし汁 ごはん
水		水	
		20	さつまいもと栗のごはん こぶひら すまし汁
		木	梨
14	ピビンバ きゅうりの梅みそ和え	7	バターライス ピーフストロガノフ
28	五日スープ	21	大根のサラダ りんご
金		金	
1	鮭のマリネ スパゲティサラダ	8	豚肉の梅マヨ焼き きのこ小松菜の煮びたし
15	コンソメスープ 食パン	22	みそ汁 ごはん
土		土	
29	十ボリタンスパゲティ じゃがいものサラダ コンソメスープ		
土			

\* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。  
 \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。  
 \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

### ☆ハロウィン行事食(31日)☆

- \*かぼちゃのグラタン\*
- \*フロッコリーのごまドレサラダ\*
- \*コンソメスープ\*
- \*ハニーロール\*

### ☆9月 お誕生日会メニュー☆

- \*ハンバーグ\*
- \*フロッコリーとポテトのタラマヨサラダ\*
- \*トマトスープ\*
- \*ヤクルト\*
- \*ごはん\*

## 手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
5日(水)	果物ゼリー	ミルクゼリー	7日(金)	トースト(パン)	ラスク
13日(木)	ポテトお焼き	じゃがいももち	14日(金)	りんごの甘煮	りんごトカスタードのトースト
18日(火)	野菜ゼリー	プリン	20日(木)	パンケーキ	あずきのケーキ
26日(水)	トースト(パン)	ピザトースト	28日(金)	さつまいものおやき	さつまいものクリームクラッカー