

# 2023年10月こんだてひょう

## なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきましたね！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにもよい季節です。そして何といても「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい食べ物ものがたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を感じ、運動もしっかりして、元気な体を作りましょう。					<b>今月の栄養価</b> エネルギー：573 Cal たんぱく質：21.9 g 脂質：16.7 g カルシウム：242 g 塩分：1.6 g
午前	2	3	4	5	6	7
昼食	肉みそ担々ラーメン ピーマンのナムル 梨	御飯・ゆばとかぶの味噌汁 鶏むねのおかか焼き 切干大根としらすの炒り煮 バナナ	御飯・五目みそ汁 いわしの竜田揚げ もやしの塩あえ 柿	御飯・すまし汁(南瓜) 豚ヒレ肉の梅照り焼き ひじきの味噌マヨサラダ 梨	秋カレーライス・福神漬け 里芋の和風サラダ オレンジ	ほうとう風うどん 鶏のから揚げ バナナ
午後	牛乳 きのご御飯(油揚げ)	牛乳 大学芋	牛乳 フルーチェいちご おやつ小魚(ごま)	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 ピザトースト	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	9	10	11	12	13	14
	<b>スポーツの日</b> 	目の愛護デー			さつまいもの日	
昼食		御飯・田舎風味味噌汁 白身魚の煮つけ ジャーマンポテト(ベーコン) バナナ	御飯・スープ マーボー豆腐(しいたけ) チンゲン菜のとろみ炒め 梨	御飯・いものこ汁 ほっけのみりん焼き ひじきの煮物 柿	きのこのハヤシライス しめじと油あげの甘煮 梨	豚丼 みそ汁(えのき) じゃがいもとピーマン胡麻和え バナナ
午後		牛乳 ブルーベリータルト	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 カボチャ蒸しパン	牛乳 スイートポテト	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	16	17	18	19	20	21
昼食	中華そば (手作りチャーシュー) きのこのケチャップ炒め 梨	御飯・大根のみそ汁 肉じゃが(鶏肉) れんこんのきんぴら バナナ	にこにこランチデー	御飯・みそ汁(大根) さばのみりんごま焼き ほうれん草ちくわ和え 梨	チキンカレーライス・福神漬け キャベツのこんそめ煮 柿	牛肉の甘みそ丼 すまし汁(白菜) かぼちゃバター醤油煮 バナナ
午後	牛乳 ゴマ塩おにぎり(小松菜)	牛乳 さつまいもパイ	牛乳 チーズケーキ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 五平餅	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	23	24	25	26	27	28
昼食	ミートスパゲティー ブロッコリーのチーズサラダ わかめスープ 梨	御飯・しめじみそ汁 チキン南蛮 ブロッコリーと人参おかか和え キウイフルーツ	御飯 ブロッコリーのスープ ハンバーグ(きのこ) コールスローサラダ オレンジ	御飯・豆腐すまし汁 さけのきのこみそ焼き カレーポテトサラダ バナナ	カレーライス・福神漬け ほうれん草の白和え 柿	他人丼 みそ汁(チンゲン菜) さつまいもサラダ(ツナ) オレンジ
午後	牛乳 しゃけおにぎり	牛乳 カボチャマフィン	牛乳 ツナスパゲティー	牛乳 さつまいももち	牛乳 ラフランスゼリー	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	30	31	誕生日会・ハロウィン 4日🎃イワシの日🐟 10日👁️目の愛護デー 13日🍠さつまいもの日🍠 18日🍷にこにこランチデー(食べきれる量のお弁当の用意をお願いします) 25日🍝世界パスタデー 31日🎃誕生日会👻ハロウィン			
昼食	トマ玉カレーうどん 大根のそぼろ煮 梨	チキンライス パンプキンポタージュ おばけナゲット・おばけシューマイ かぼちゃのグラタン ラフランスケーキ 塩キャラメルケーキ				
午後	牛乳 もみじ御飯(さつまいも)	牛乳 元気ヨーグルト	*物資の都合により内容を変更する場合があります。			

**🎃ハロウィン👻**

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに登場する「かぼちゃ」はもともと「かぶ」だったものが、アメリカでよく収穫されるかぼちゃになったそうです。かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれています！

**🍎ごはんを食べると良いこと🍎**

- ◎よくかんで食べるため頭の働きをよくなり、ストレス解消や心の安定に役立つ。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防に。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺にくらべて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができる。

最近はパンや麺などの割合が増えてきたり、おかずの量が多くなって、お米の消費量が減ってきています。米離れは健康離れといわれ、ごはんを食べることは健康に良いことがたくさんあります。秋は新米の季節でもあります。この機会に「お米」の大切さを見直してみたいかがでしょうか。

**👁️目にいいものを👁️**

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、下記の物など目にいい食材を食べてみてください！

目の働きをよくする  
＜ビタミンA＞

ほうれん草 にんじん うなぎ  
ブロッコリー かぼちゃ レバー

疲れ目をいたわる  
＜アントシアニン＞

ブルーベリー  
紫いも  
紫きかぶつ ぶどう

視力低下を防ぐ・目の疲れを回復する  
＜ビタミンB群＞

鮭肉 魚の青い魚 大豆 とうもろこし しいたけ 切干大根

