



10月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成30年 10月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
15	月	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き かぼちゃサラダ スキムスープ	白身魚 ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	パセリ きゅうり かぼちゃ 人参 玉葱 キャベツ	1日ぶどう 15日りんご 昆布 かし	野菜類	
2	火	牛乳 バナナ	しろごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 キャベツのごまあえ 魚団子のみそ汁	鶏もも肉 白身魚すり身 ちくわ	米 里芋 こんにやく	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 大根 なす 小葱	オレンジケーキ	豆類	
3	水	100%ジュース かし	パン 中華風ローストポーク マカロニサラダ ビーンズスープ	豚肉(ヒレ) 卵 シーチキン 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	玉葱 キャベツ きゅうり 人参 セロリ しょうが	梨 かし	野菜類	
4	木	牛乳 チーズ かし	わかめごはん 魚のごまみそ焼き もみのりあえ けんちん汁	白身魚 豆腐	米 里芋	小松菜 ごぼう 大根 キャベツ 人参 玉葱 小葱	4日りんご かし 10日柿 かし	肉類	
5	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 シーチキン ベーコン	テーブルロール じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 セロリ キャベツ 玉葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 豆類	
6	土	牛乳 かし	きつねうどん しらすあえ いそべポテト 果物	油揚げ しらす干し	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 小葱		野菜類 魚介類	
9	火	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ			
10	水	牛乳 かし	さつまいごごはん 大豆の五目煮 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 納豆 厚揚げ ロースハム	米 里芋 さつまいご こんにやく	人参 ごぼう 昆布 ほうれん草 大根 しめじ キャベツ	りんご かし	種実類	
11	木	ヨーグルト かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き スパゲティサラダ コーンスープ	鶏もも肉	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 パセリ	柿 かし	野菜類 豆類	
12	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 煮魚 里芋の煮物 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 ロースハム 豚こま切	米 さつまいご 里芋 春雨 こんにやく	きゅうり 人参 大根 玉葱 小葱 ごぼう	オレンジジュース バナナ かし	種実 野菜類	
13	土	運動会							
16	火	牛乳 かし	おにぎり さつまいごの甘煮 魚(鮭)の塩焼き れんこんきんぴら ごまあえ 果物	鮭	米 こんにやく さつまいご	れんこん 人参 ほうれん草 キャベツ みかん	パック牛乳 ミニパン	豆類 野菜類	
19	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
22	月	牛乳 かえりちりめん	しろごはん ツナ入卵焼 ふのすまし汁 切干大根サラダ 高野豆腐合め煮	シーチキン 卵 豆腐 高野豆腐	米 麩	切干大根 人参 ほうれん草 わかめ きゅうり 三つ葉	柿 かし	いも類	
23	火	牛乳 梨	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ かぼちゃスープ	鮭 ベーコン	テーブルロール	パセリ キャベツ ほうれん草 人参 かぼちゃ もやし	さつまいご スティック	豆類	
24	水	牛乳 昆布 かし	カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししやも	水煮大豆 豚こま切 牛こま切 ししやも	米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	ミニホットケーキ	野菜類	
27	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 ほうれん草のごまあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 小葱 にはら		豆類 魚介類	
29	月	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ ポテトサラダ キャベツのスープ	豆腐 卵 合挽肉 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ もやし コーン(クリーム)	りんご かし かえりちりめん	種実類 野菜類	
30	火	牛乳 かし	おにぎり かぼちゃ甘煮 ごぼうのきんぴら しらすあえ 鶏肉のマーマレード焼き 果物	鶏もも肉 しらす干し	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ みかん	パック牛乳 ミニパン	いも類 豆類	
31	水	牛乳 柿	パン わかめとコーンのサラダ ちくわいそべ揚げ きのこと入かき卵スープ	ちくわ 卵	ミニ牛乳パン じゃが芋	きゅうり 人参 にはら レタス コーン(粒) ごぼう えのきたけ	かぼちゃケーキ	種実類 豆類	

空弁当

空弁当

16(火)・30(火)空弁当の日...空のお弁当箱、水筒(お茶をいれて)、敷物、はし(スプーン・フォーク)、おしぼりをリュックにいれて忘れずに!



給食だより



子どもの食欲って?

食欲はどうしてわくの?

お腹がすくからです

空腹を感じる現象の裏には、
身体の微妙な調節機構がはたら
いています。



脳の中の、 摂食中枢は食欲をわかせる

血糖値(ブドウ糖の血中濃度)が下がると、
キャッチして「食べたい」という感覚をも
たらしめます。

満腹中枢は食欲をなくさせます

お腹がいっぱいするときや不快のときに、
「食べたくない」という感覚をもたらします。

●満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、
20~30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、
しょっちゅう食べるのはそのためです。

ちょびちょび食べ
て、別のこと
をする ちょびちょび

十分に食べていな
いの、遊ん
でいる間に
満腹中枢が
はたらく

満腹に食べていないの
で、血糖値が下がり
摂食中枢が
「食べたい」
信号を出す



心(脳)が食欲に大きな影響を及ぼします。

楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- たくさん遊んだあと...心地よい空腹感があります。
- 自分でつくったもの、お友だちといっしょに料理
したもの...いつもよりずっと食べられます。
- 自分で育てたトマトやピーマン...いつもは食べら
れないけど、おいしく食べられます。
- お母さんの手づくりの料理...「おいしそう!」
- お母さん・お父さんがおいしそうに食べている...
マネしたくなります。

