



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) 令和元年 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	火	牛乳 かし	パン スパゲティサラダ きのこ入かき卵スープ 1日魚の香草焼き 15日鶏肉のクラッカー焼き	1日鮭 15日鶏もも肉 シーチキン 卵	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	パセリ キャベツ きゅうり 人参 にはら 玉葱 ごぼう しめじ	ぶどう 昆布 かし	豆類 野菜類	
2	水	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	鶏ももこま切 ちくわ 厚揚げ 白身魚すり身	米 里芋 こんにやく	人参 れんこん ごぼう キャベツ 大根 なす 小葱	ゼリー かし	野菜類	
3	木	牛乳 チーズ 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 シーチキン	ハワイアンロール じゃが芋	玉葱 きゅうり キャベツ 人参 コーン(クリーム)	りんご かし	種実類	
4	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 煮魚 里芋の煮物 和風サラダ みそ汁	白身魚/青魚 かにほぐし身 水煮大豆	米 里芋	玉葱 小葱 人参 きゅうり ごぼう ひじき 白菜 大根	オレンジジュース バナナ かし	野菜類	
5	土	運動会							
7	月	牛乳 かし	パン ピーナツあえ かぼちゃスープ 7日鶏肉トマト煮込み 21日豚肉バーベキューソース焼き	7日鶏むね肉 21日豚肉(ひれ)	ミニクワッサン	ほうれん草 人参 キャベツ かぼちゃ 玉葱 しいたけ	7日梨 かし かえりちりめん 21日さつま芋スティック	豆類	
8	火	牛乳 ぶどう	さつま芋ごはん 大豆の五目煮 梨酢あえ 豚汁	水煮大豆 たこ 豚こま切	米 さつま芋 こんにやく じゃが芋	梨 きゅうり 人参 ごぼう 大根 玉葱 小葱	オレンジケーキ	卵類	
9	水	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
10	木	10日牛乳 かし 24日牛乳 梨	カレーライス 白菜とリンゴのサラダ ししやも 10日ひじきと大豆の煮物 24日ポークビーンズ	牛こま切 水煮大豆 10日油揚げ 24日豚こま切 ししやも	米 じゃが芋 10日こんにやく	人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	10日ぶどう かし 24日柿 かし	野菜類	
11	金	牛乳 かえりちりめん	パン ちくわのいそべ揚げ れんこんサラダ 11日麻婆豆腐 25日ビーンズスープ	ちくわ 卵 シーチキン 11日豚焼肉 豆腐 25日水煮大豆 ベーコン	ミニ牛乳パン 25日じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり 玉葱 11日にはら 25日セロリ キャベツ	ヨーグルト バナナ かし	11日いも類 25日野菜類	
12	土	牛乳 かし	きつねうどん ごまあえ うずら煮豆 果物	油揚げ うずら豆	うどん	人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 小葱 りんご		いも類	
16	水	牛乳 かし	おにぎり さつま芋の甘煮 魚(鮭)のり焼き れんこんきんぴら ごまあえ 果物	鮭	米 こんにやく さつま芋	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	
17	木	17日ヨーグルト かし 31日牛乳 昆布 かし	パン わかめとコーンのサラダ 冬瓜スープ 17日中華風ローストポーク 31日かぼちゃの巻巻きクロッケ	17日豚肉(ひれ) 31日豚挽肉 豆腐	17日ハワイアンロール 31日テーブルロール	わかめ きゅうり 人参 レタス 冬瓜 小葱 31日れんこん	17日柿 かし 31日りんご かし	いも類	
18	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)						
19	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん しらすあえ いそべポテト 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 にはら キャベツ 小葱 ほうれん草 梨		豆類 野菜類	
23	水	ヨーグルト かし	パン 魚のごま焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	ごま パセリ 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 もやし コーン(クリーム)	りんご かし	豆類	
28	月	牛乳 りんご	わかめごはん ツナ入卵焼き 豚汁 切り干し大根サラダ 高野豆腐含め煮	卵 シーチキン 高野豆腐 豚こま切	米 里芋 こんにやく	切干大根 人参 きゅうり 大根 玉葱 ほうれん草 小葱	さつま芋マフィン	野菜類	
29	火	100%ジュース かし	パン 魚のコーンクリーム焼き かぼちゃサラダ スキムスープ	鮭 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 白菜 パセリ きゅうり かぼちゃ 玉葱 キャベツ	柿 かし	豆類	
30	水	牛乳 かし	おにぎり さつま芋甘煮 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 さつま芋 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう みかん	パック牛乳 ミニパン	野菜類 豆類	

空弁当

空弁当

16(水)・30(水)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



よくかんで食べよう

よくかむとなんでいいの?

1 味覚の発達

うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。

2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

3 頭の働きをよくする

大脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5 ことばの発音がはっきりする



だ液には何が含まれているの?

1 酵素

アミラーゼ~デンプンを分解
マルターゼ、リパーゼ~消化酵素
ペルオキシダーゼ、カタラーゼ~毒消し

2 ビタミン

アスコルビン酸(ビタミンC)~何種類かの発ガン物質に効果

3 ホルモン

パロチン~老化防止のホルモン。
ムチン~ねばりの成分で口腔内やのどの粘膜が傷つかないように保護し、歯石を防ぐ。

4 無機物

塩化ナトリウム~アミラーゼの働きを高める。

5 その他

だ液は口の中で鼻汁などと混じることがあるので汚いもののように言われていますが、もともとのだ液はきれいで、私たちの健康に重要な働きをする大切なものです。



だ液

ボクの中にはいろいろなものが含まれているんだ!

