献　　立　　表　　＜ 以上児 ＞

2023年10月　　ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
2 月	カレーライス やっこサラダ中華風 バナナ	504 14.1 13.6 1.4	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、押麦、ごま、三温糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム	バナナ、○みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、しょうゆ、ケチャップ	みかんヨーグルト クラッカー
3 火	ご飯 いり鶏 和風サラダ 味噌汁、りんご	483 20.8 7.0 1.7	七分つき米、さといも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	○カッテージチーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、みそ、油揚げ、かつお節	りんご、キャベツ、トマト、れんこん、糸こんにゃく、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク ソフトビスケット
4 水	ご飯 マーボー豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 五目汁	512 20.6 18.0 1.3	七分つき米、○三温糖、○小麦粉、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、○生クリーム、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○卵、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節	○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、だいこん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク パンプキンケーキ
5 木	ご飯 魚のタルタル焼き バンバンジー 味噌汁	532 26.5 12.8 1.3	○あんパン、七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、ごま油、三温糖	さけ、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ささ身、卵、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	だいこん、きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ブロッコリー、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	ミルク あんぱん
6 金	パン ポークビーンズ 大根サラダ 中華スープ、りんご	548 19.1 18.2 1.6	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、はるさめ、○ごま、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、○プロセスチーズ、ツナ缶、○かつお節	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、チンゲンサイ、しいたけ	ケチャップ、○しょうゆ、ウスターソース、中華あじ、食塩	チーズおかかおにぎり ウエハース
7 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
10 火	ポークライス ごまポテト 春雨スープ りんご	535 15.2 15.4 1.2	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま、三温糖、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、鶏もも肉、○卵	りんご、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	ミルク 緑茶クッキー
11 水	ご飯 豆腐の卵とじ たき木和え 味噌汁	477 20.2 12.9 1.9	七分つき米、○スパゲティー、さつまいも、押麦、ごま、片栗粉、○油、三温糖	木綿豆腐、○ツナ缶、卵、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、ちくわ、かつお節、○かつお節、○調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○にんじん、○たまねぎ、○エリンギ、だいこん、しめじ、こまつな、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)	かつお･昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酒	和風スパゲティ 豆乳
12 木	ご飯 里芋のそぼろあん ごま和え 味噌汁	530 20.9 15.6 1.8	七分つき米、さといも、○食パン、○マーガリン、○マヨネーズ、三温糖、押麦、ごま、油、片栗粉	○ツナ缶、豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、みそ、かつお節	○キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ミルク サンドイッチ
13 金	**秋の遠足 （お弁当持参）**						おやつ持参
14 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
16 月	ご飯 ひじきの炒め煮 フレーク和え かき玉汁	544 15.5 7.9 1.3	○さつまいも、七分つき米、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	焼芋
17 火	栗ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの甘酢和え 味噌汁、柿	547 20.2 18.0 1.4	七分つき米、くり、もち米、片栗粉、油、三温糖	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、さば、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節	かき、キャベツ、パイン缶、きゅうり、だいこん、りんご、こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト せんべい
18 水	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ	528 24.0 14.1 1.1	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、マヨネーズ、ごま、はるさめ、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○牛乳、ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉乳、ツナ缶、○無塩バター	かぼちゃ、○かき、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、にんにく	しょうゆ、中華あじ、食塩、カレー粉	ミルク 柿のスコーン
19 木	**3, 4歳児･･･** ご飯、五目煮豆、ほうれん草のポテト和え、味噌汁 **5歳児･･･遠足予備日(お弁当持参)**	489 22.9 8.7 1.3	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○卵、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、糸こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、ごぼう、こまつな、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	3, 4歳児･･･ ミルク フレンチトースト **5歳児･･･おやつ持参**
20 金	パン かぼちゃグラタン 卵サラダ かぶのスープ、柿	544 21.8 19.5 1.9	ロールパン、○七分つき米、マヨネーズ、○押麦、○ごま	牛乳、○さけ(塩)、木綿豆腐、ミックスチーズ、鶏もも肉、卵、ベーコン、ハム	かき、かぼちゃ、トマト、かぶ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな	ホワイトルウ、○酒、中華あじ、食塩	鮭おにぎり ウエハース
21 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
23 月	ご飯 里芋のスコップコロッケ キャベツとツナのごまサラダ わかめスープ	540 17.9 16.0 1.3	七分つき米、さといも、○小麦粉、○メープルシロップ、○三温糖、パン粉、押麦、マヨネーズ、ごま、○油、三温糖、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、ツナ缶、○無塩バター	キャベツ、ごぼう、コーン(冷凍)、ほうれんそう、だいこん、生わかめ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、中華あじ、食塩	ミルク ホットケーキ
24 火	きのこごはん さつま芋のごま和え 味噌汁	527 18.9 16.2 1.8	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、ごま、油	木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、○牛乳、○ミックスチーズ、○ハム、油揚げ、鶏ひき肉、○卵、みそ、かつお節	にんじん、○コーン(冷凍)、しいたけ、まいたけ、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	ミルク おかずマフィン
25 水	ご飯 ポテトオムレツ 納豆和え 味噌汁	538 26.2 14.1 1.9	七分つき米、○食パン、じゃがいも、押麦、三温糖、油	卵、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○ミックスチーズ、○脱脂粉乳、○ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、かぶ、○コーン(冷凍)、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、○ピーマン、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん	ミルク ピザトースト
26 木	ピクニックランチ	604 22.1 11.4 0.8	七分つき米、○さつまいも、じゃがいも、○三温糖、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、押麦、ごま	さけ、○あずき(乾)、卵、粉チーズ、ハム	バナナ、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ	食塩、○食塩	さつまいも入りお汁粉
27 金	救給カレー(非常食) みかん缶 総合防災訓練	547 10.7 28.3 2.7	救給カレー(非常食)、○ごま油	○木綿豆腐、○油揚げ、○豚肉(肩ロース)、○みそ、○かつお節	みかん缶、○にんじん、○だいこん、○ごぼう、○こまつな、○こんぶ(だし用)		豚汁
28 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
30 月	ご飯 レバーの味噌炒め 小松菜のごまマヨネーズ和え チキンスープ	496 20.3 11.2 1.5	七分つき米、○スパゲティー、じゃがいも、押麦、三温糖、マヨネーズ、ごま油、ごま、○油、○三温糖	豚レバー、○脱脂粉乳、○ウインナー、鶏もも肉、ツナ缶、○豆乳、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、しめじ、○ピーマン、しょうが	○ケチャップ、○ウスターソース、しょうゆ、中華あじ、○中華あじ、食塩	ミルク ナポリタン
31 火	鮭と里芋の混ぜご飯 切干大根の酢の物 味噌汁	499 20.5 10.1 1.6	○クリームパン、七分つき米、さといも、押麦、ごま、ごま油、三温糖	木綿豆腐、さけ、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、こまつな、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒	ミルク クリームパン

献　　立　　表　　＜ 未満児 ＞

2023年10月　　ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ
2 月	カレーライス やっこサラダ中華風 バナナ	(449) (11.5) (11.3) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、押麦、ごま、三温糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム	バナナ、○みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、しょうゆ、ケチャップ	ボーロ	みかんヨーグルト クラッカー
3 火	ご飯 いり鶏 和風サラダ 味噌汁、みかん缶	(429) (19.7) (8.4) (1.5)	七分つき米、さといも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	○カッテージチーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	キャベツ、トマト、れんこん、糸こんにゃく、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こまつな、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、みかん缶	しょうゆ、本みりん、酢	豆乳	ミルク ソフトビスケット
4 水	ご飯 マーボー豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズ和え 五目汁	(455) (17.5) (14.5) (1.1)	七分つき米、○三温糖、○小麦粉、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、○生クリーム、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○卵、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節	○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、だいこん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	バナナ	ミルク パンプキンケーキ
5 木	ご飯 魚のタルタル焼き バンバンジー 味噌汁	(480) (24.6) (13.7) (1.2)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、ごま油、三温糖、○米粉、○三温糖	さけ、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ささ身、卵、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節、○調製豆乳、◎調製豆乳、○きな粉	だいこん、きゅうり、トマト、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ブロッコリー、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	豆乳	ミルク きなこ米粉蒸しパン
6 金	ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ 中華スープ、バナナ	(501) (14.9) (12.7) (1.1)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、はるさめ、○ごま、油、三温糖、七分つき米	豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、○プロセスチーズ、ツナ缶、○かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、チンゲンサイ、しいたけ、バナナ	ケチャップ、○しょうゆ、ウスターソース、中華あじ、食塩	せんべい	チーズおかかおにぎり ウエハース
7 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
10 火	ポークライス ごまポテト 春雨スープ みかん缶	(470) (15.2) (15.1) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま、三温糖、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、鶏もも肉、○卵、◎調製豆乳	にんじん、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、しょうが、みかん缶	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	豆乳	ミルク 緑茶クッキー
11 水	ご飯 豆腐の卵とじ たき木和え 味噌汁	(483) (17.9) (13.3) (1.6)	七分つき米、さつまいも、押麦、ごま、片栗粉、○油、三温糖、○七分つき米	木綿豆腐、○ツナ缶、卵、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、ちくわ、かつお節、○かつお節、○調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○にんじん、○たまねぎ、○エリンギ、だいこん、しめじ、こまつな、にんじん、ひじき、こんぶ(だし用)、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、本みりん、酒	バナナ	ツナライス 豆乳
12 木	ご飯 里芋のそぼろあん ごま和え 味噌汁	(456) (17.6) (14.7) (1.5)	七分つき米、さといも、○食パン、○マーガリン、○マヨネーズ、三温糖、押麦、ごま、油、片栗粉	○ツナ缶、豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、みそ、かつお節	○キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	ウエハース	ミルク サンドイッチ
13 金	**0、1歳児・・・** ご飯、肉団子の甘酢あん、ポテトサラダ、コーンの卵スープ **2歳児・・・秋の遠足(お弁当持参)**	(492) (17.5) (19.5) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、○油、押麦、三温糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ缶、○調製豆乳	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、りんご、きゅうり、ほうれんそう、しょうが	酢、酒、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中華あじ、○食塩、食塩	せんべい	フライドポテト 豆乳
14 土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
16 月	ご飯 ひじきの炒め煮 フレーク和え かき玉汁	(494) (15.0) (9.2) (1.1)	○さつまいも、七分つき米、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、かつお節、○調製豆乳	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	バナナ	焼芋 豆乳
17 火	栗ごはん 魚の竜田揚げ キャベツの甘酢和え 味噌汁、バナナ	(463) (16.6) (15.6) (1.1)	七分つき米、くり、もち米、片栗粉、油、三温糖、○三温糖	さば、木綿豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	キャベツ、パイン缶、きゅうり、だいこん、りんご、こまつな、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが、○みかん缶、バナナ	酢、みりん、しょうゆ、酒、食塩	ウエハース	みかんヨーグルト せんべい
18 水	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ	(463) (22.2) (14.1) (1.0)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、マヨネーズ、ごま、はるさめ、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○牛乳、ヨーグルト(無糖)、○脱脂粉乳、ツナ缶、○無塩バター、◎調製豆乳	かぼちゃ、○かき、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、こまつな、にんにく	しょうゆ、中華あじ、食塩、カレー粉	豆乳	ミルク 柿のスコーン
19 木	ご飯 五目煮豆 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	(446) (19.9) (7.4) (1.1)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○卵、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、糸こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、ごぼう、こまつな、れんこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ボーロ	ミルク フレンチトースト
20 金	ご飯 かぼちゃグラタン 卵サラダ かぶのスープ、みかん缶	(510) (17.2) (15.3) (1.4)	○七分つき米、マヨネーズ、○押麦、○ごま、七分つき米	牛乳、○さけ(塩)、木綿豆腐、ミックスチーズ、鶏もも肉、卵、ベーコン、ハム	かぼちゃ、トマト、かぶ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、こまつな、みかん缶	ホワイトルウ、○酒、中華あじ、食塩	クラッカー	鮭おにぎり ウエハース
21 土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
23 月	ご飯 里芋のスコップコロッケ キャベツとツナのごまサラダ わかめスープ	(461) (17.3) (15.6) (1.1)	七分つき米、さといも、○小麦粉、○三温糖、パン粉、押麦、マヨネーズ、ごま、○油、三温糖、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、ツナ缶、○無塩バター、◎調製豆乳	キャベツ、ごぼう、コーン(冷凍)、ほうれんそう、だいこん、生わかめ、にんじん、こまつな	しょうゆ、酒、中華あじ、食塩	豆乳	ミルク ホットケーキ
24 火	きのこごはん さつま芋のごま和え 味噌汁	(467) (16.1) (13.1) (1.5)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、ごま、油	木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、○牛乳、○ミックスチーズ、○ハム、油揚げ、鶏ひき肉、○卵、みそ、かつお節	にんじん、○コーン(冷凍)、しいたけ、まいたけ、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、酒	バナナ	ミルク おかずマフィン
25 水	ご飯 ポテトオムレツ 納豆和え 味噌汁	(458) (21.5) (11.3) (1.6)	七分つき米、○食パン、じゃがいも、押麦、三温糖、油	卵、木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、○ミックスチーズ、○脱脂粉乳、○ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、かぶ、○コーン(冷凍)、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、○ピーマン、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん	ボーロ	ミルク ピザトースト
26 木	わかめご飯 魚のチーズフライ 野菜サラダ バナナ	(504) (17.9) (11.8) (0.7)	七分つき米、○さつまいも、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、押麦、ごま	さけ、卵、粉チーズ、ハム、○調製豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、りんご、キャベツ	食塩	せんべい	焼芋 豆乳
27 金	救給カレー(非常食) みかん缶 総合防災訓練	(456) (11.2) (21.4) (1.9)	救給カレー(非常食)、○ごま油、○七分つき米	○木綿豆腐、○油揚げ、○豚肉(肩ロース)、○みそ、○かつお節、◎調製豆乳	みかん缶、○にんじん、○だいこん、○ごぼう、○こまつな、○こんぶ(だし用)		豆乳	雑炊
28 土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
30 月	ご飯 レバーの味噌炒め 小松菜のごまマヨネーズ和え チキンスープ	(446) (15.8) (9.0) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、マヨネーズ、ごま油、ごま、○油、○三温糖、○七分つき米	豚レバー、○脱脂粉乳、○ウインナー、鶏もも肉、ツナ缶、○豆乳、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、○たまねぎ、こまつな、○にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、しめじ、○ピーマン、しょうが、◎バナナ	○ケチャップ、○ウスターソース、しょうゆ、中華あじ、○中華あじ、食塩	バナナ	ミルク ケチャップライス
31 火	鮭と里芋の混ぜご飯 切干大根の酢の物 味噌汁	(445) (19.5) (14.3) (1.7)	七分つき米、さといも、押麦、ごま、ごま油、三温糖、○食パン、○三温糖	木綿豆腐、さけ、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、みそ、かつお節、◎調製豆乳、○バター、○きな粉	にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、こまつな、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、酒	豆乳	ミルク きな粉トースト

習慣に！早寝・早起き・朝ごはん

2023年10月

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには、朝起きて、しっかりご飯を食べて、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るというように、“生活のリズム”を整えることが大切です。生活の乱れは、意欲、体力、気力の低下のひとつの要因として指摘されています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につけられるように、今の生活を見直してみましょう。

★ 早寝の大切さ

睡眠には2種類の性質の異なる睡眠があり、一晩にそれを繰り返しています。寝入ってすぐの深い睡眠「ノンレム睡眠」の時には、骨の伸長、筋肉の成長、代謝の促進など、必要な成長ホルモンがたくさん分泌されています。睡眠の後半に増える「レム睡眠」は、人の記憶にも関係していて、その日に体験したことを繰り返し再生し、記憶の整理を行っています。寝るのが遅くなり睡眠が不足するとレム睡眠が減って、せっかくの学習したことが記憶に残りにくくなってしまいます。

＜早く寝るためのポイント＞

１・日中はしっかり体を動かす

思いっきり体を使って遊べば、疲れて早く寝ることができます。

２・夕食後は静かに過ごす

夕食後は、寝る準備の時間として、好きな本を見たりしながらゆったり過ごしましょう。

３・暗く静かな環境をつくる

光は脳に刺激を与えて“寝つきにくい”状況をつくります。できるだけ部屋は暗くしましょう。

４・毎日同じリズムで生活する

時間を決め、同じ時間に同じことを繰り返すことで、眠くなるサイクルをつくることができます。

★ 早起きの大切さ

早く起きることで脳がしっかり覚醒し、登園後に元気に楽しく活動することができます。

＜早く起きるためのポイント＞

１・朝の光を浴びる

光を感じると脳と体を覚醒させてくれるセロトニンの分泌が高まります。

２・元気よくあいさつする

目を見て「おはよう」とコミュニケーションをとることで気持ちが安定し、よい目覚めになります。

★ 朝ごはんの大切さ

幼児期は、体重１ｋｇあたりのエネルギーや栄養素量が大人に比べて２～３倍多く必要です。しかし、子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、咀嚼・嚥下機能・消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べることができません。子どもにとっては、1回の食事がとても大切です。また、朝ごはんをしっかりよく噛んで食べることで、胃や腸が動き出し、排便習慣につながります。

＜朝ごはんを食べるポイント＞

１・毎日決まった時間に食べる

お腹がすくリズムをつくるためには毎日同じ時間に食べることが効果的です。

２・誰かと一緒に食べる

人と一緒に食べることで食欲がわきます。

＜朝ごはんで食べたいのは？＞

１・お米

お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体温をあげる働きがあり、活動の源になります。しっかりごはんを食べましょう。

２・豆腐や納豆、卵、魚

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。

３・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンＡやビタミンＣには、体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。

総合防災訓練の日に、災害時用の備蓄「非常食」を食べる体験をします！

総合防災訓練の日の昼食で、災害時用に備蓄している非常食「救給カレー」を食べます。（温めずにそのまま食べられます。）「食べる」体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることができます。アレルギー特定原材料等２８品目不使用なので、みんなが安心して同じものを食べることができます。ぜひ、ご家庭でも救給カレーの感想を聞いてみてください。

保育園では、救給カレーの他に、アルファ米・缶詰パン・シチュー＆クラッカー缶・シチュー＆パスタ缶・保存用ビスコ・ようかん・みかん缶・飲料水等を非常食として備蓄しています。