

10月給食献立表(幼児食)

めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	<p>【睡眠と食事の関係】</p> <p>睡眠不足が続くと食欲をコントロールするホルモンのバランスが乱れます。朝ごはんを食べることは大切なことですが、睡眠時間も意識してごはんの時間にお腹が空くリズムを作りましょう。</p> <p style="text-align: center;">空腹のメカニズム</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">レプチン</div> <div style="text-align: center;"> 分泌減少 → </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">満腹感を感じにくくなる</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">グレリン</div> <div style="text-align: center;"> 分泌増加 → </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">満腹感を感じやすくなる</div> </div>	1日	2日
昼食		秋の味覚カレー シーフードサラダ スープ フルーツ	焼きそば スープ ゼリー
午後のおやつ		ブルーベリームース 麦茶	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす		豚肉・エビ/米・さつま芋	豚肉・ベーコン/中華麺・じゃが芋
身体を守る	人参・玉葱・南瓜・きのこ・レタス・パプリカ・きゅうり・コーン	キャベツ・玉葱・人参	

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん カレイの煮つけ 野菜のごま和え みそ汁 フルーツ	栗ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ	茄子のミート スパゲッティー 青梗菜のコーン和え スープ フルーツ	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツとひじきのマヨサラダ みそ汁 フルーツ	さんまのかば焼き丼 コロコロサラダ 豚汁 フルーツ	わかめラーメン じゃがベーコン炒め フルーツ
午後のおやつ	さつま芋クッキー 牛乳	小松菜とレンコンのスコーン 牛乳	お好み焼き 麦茶	パンブキンチーズケーキ 牛乳	芋ようかん 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	カレイ/米	鶏肉・ツナ/米	豚肉・ハム/パスタ・バター	豚肉・ハム・豆腐/米	秋刀魚・竹輪・豚肉/米・こんにやく	豚肉・ベーコン/中華麺・じゃが芋
身体を守る	小松菜・人参・もやし・キャベツ・なす・わかめ	ブロッコリー・コーン・かぶ・人参	人参・玉葱・なす・コーン・きくらげ・えのき	玉葱・キャベツ・ひじき・トマト・わかめ	キャベツ・トマト・きゅうり・大根・人参・ごぼう・葱	もやし・玉葱・人参・わかめ・グリーンピース

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん 肉豆腐 いそあえ みそ汁 フルーツ	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根煮 みそ汁 フルーツ	味噌ラーメン たまごサラダ フルーツ	16穀ごはん きのこバーグ すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	えびピラフ ポークビーンズ ブロッコリー スープ ゼリー	きつねうどん ポテトサラダ ヨーグルト
午後のおやつ	チーズキャベツパイ 牛乳	メープルバナナマフィン 牛乳	じゃこおにぎり 麦茶	ナポリタン 牛乳	ごぼうクラッカー 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	豚肉・豆腐/米・こんにやく・里芋	ぶり・鶏肉/米・こんにやく	豚肉・卵・ハム/中華麺	鶏肉・おから・竹輪/米・こんにやく	エビ・豚肉/米・バター	豚肉・ウインナー/うどん・じゃが芋・油揚げ
身体を守る	人参・絹さや・ほうれん草・もやし・のり	切干大根・人参・いんげん・キャベツ	もやし・人参・玉葱・キャベツ・コーン・葱・きゅうり	玉葱・きのこ・人参・昆布・絹さや	玉葱・人参・コーン・枝豆・大豆・ブロッコリー・小松菜	人参・玉葱・葱・きゅうり・コーン

日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん いわしの生姜煮 きんぴら みそ汁 フルーツ	ごはん・ふりかけ 鶏肉の塩唐揚げ ゆかり和え みそ汁 フルーツ	サンドウィッチ クリームシチュー フルーツポンチ	麦ごはん 焼き肉 ナムル スープ フルーツ	おにぎり エビマヨ コールスローサラダ スープ フルーツ	和風スパゲッティー スープ フルーツ
午後のおやつ	ふわふわ南瓜ケーキ 牛乳	黒ゴマミルクプリン 麦茶	きのこごはん 麦茶	ミルクポーキー 牛乳	煮りんご 牛乳	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	いわし・鶏肉/米・こんにやく	鶏肉/米・じゃが芋	ハム・鶏肉/パン・じゃが芋	豚肉・豚レバー/米・押し麦	エビ・ベーコン/米	ベーコン/パスタ
身体を守る	ごぼう・れんこん・人参・絹さや・大豆・小松菜・もやし	大根・きゅうり・人参・キャベツ・わかめ	レタス・きゅうり・コーン・玉葱・人参・ほうれん草	玉葱・ピーマン・ほうれん草・人参・もやし・わかめ・葱	キャベツ・きゅうり・コーン・白菜	きのこ・玉葱・のり・もやし・小松菜

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ごはん 鶏の梅味噌焼き 納豆和え すまし汁 ヨーグルト	ごはん 筑前煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 フルーツ	カレーうどん いかくんサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鮭の味噌バター焼き なめたけ和え すまし汁 フルーツ	オムライス ほねほねチキン さつま芋サラダ スープ フルーツ	タンメン たたききゅうり ゼリー
午後のおやつ	ケーキサレ 牛乳	オニオンリング 牛乳	アスパラとベーコンのピラフ 麦茶	りんごのタルトタン 牛乳	ハロウィンプリン 麦茶	お菓子 牛乳
身体を作る/動かす	鶏肉・納豆・豆腐/米	鶏肉/米・里芋	鶏肉・いか/うどん	鮭/米・バター	卵・鶏肉/米・さつま芋	豚肉/中華麺
身体を守る	ほうれん草・もやし・人参・わかめ	人参・大根・ごぼう・きのこ・絹さや・キャベツ・きゅうり・葱	玉葱・人参・葱・椎茸・レタス・きゅうり・パプリカ	ほうれん草・人参・白菜・きのこ・もやし	玉葱・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン	もやし・人参・玉葱・きくらげ・葱・きゅうり