

10がつのこんだて

「カルシウムをとって骨を丈夫にしよう！」

子どもは、成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるために、日頃から意識してカルシウムを摂取しましょう。



【カルシウム】

牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、緑黄色野菜(小松菜・モロヘイヤなど)、海藻などに多く含まれます。



【ビタミンD】

体内でのカルシウムの利用効率を高めます。ビタミンDを多く含む食品は、魚(イワシ・サンマ・サケ)きのこ(きくらげ・椎茸)などがあります。日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。



【ビタミンK】

吸収されたカルシウムを骨に取り込むのを助けます。ビタミンKを多く含む食品は、緑黄色野菜(ほうれん草・ブロッコリーなど)、納豆などがあります。



【リン】

過剰に摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されます。リンが多く含まれるのは肉類やインスタント食品です。カルシウムのとりすぎも鉄などの他のミネラルの吸収を阻害します。効率よくカルシウムをとるためにも栄養が偏らないようバランスよく食べることが大切です。

今月の旬の食材…人参、さつま芋、里芋、松茸、椎茸、しめじ、舞茸、ぎんなん、なめこ、栗、りんご、すだち、柿、梨、洋梨、カツオ、サケ、サバ、サンマ、サワラ、かぼす、シークアーサー、いちじく、ざくろ、しそ、レモン

日	曜 日	給 食	お や つ	主 な 材 料			補って ほしい 食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 15 29	水	ドックパン 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーときのこのサラダ キャベツスープ(キャベツ・ベーコン) 柿	カリポテスナック 塩昆布おにぎり 牛乳	ドックパン、マヨドレ 精白米	鶏肉、ベーコン、牛乳	玉葱、コーン、パセリ ブロッコリー、えのき、しめじ キャベツ、塩昆布、柿	芋類
2 16 30	木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 もやしの彩り和え 味噌汁(玉葱・わかめ) バナナ	ねじりん棒 ふかし芋＆クラッカー 牛乳	精白米、さつま芋	鶏挽き肉、生揚げ 牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 もやし、にら、わかめ、バナナ	魚介類
3 17	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁(さつま芋・しめじ) りんご	ミレービスケット あんこトースト 牛乳	精白米、春雨 さつま芋、食パン あんこ、バター	豚肉、ハム 牛乳	玉葱、生姜、人参、きゅうり しめじ、りんご	海藻類
4 18	土	焼きそば 大根サラダ チーズ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・ベーコン) パイン缶	えびスナック ミニ動物ビスケット 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚挽き肉、チーズ ベーコン、牛乳	人参、キャベツ、もやし 大根、きゅうり、玉葱、パイン缶	きのこ 類
6	月	《お月見メニュー》 おいもごはん お月見ハンバーグ ほうれん草の磯和え すまし汁(麩・玉葱・わかめ) バナナ	野菜スティック お月見まんじゅう 牛乳	精白米、さつま芋、ごま パン粉、麩、米粉 小麦粉、あんこ	豚挽き肉、木綿豆腐 牛乳	人参、玉葱、ほうれん草 もやし、海苔、わかめ バナナ	魚介類
7 21	火	ごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 梨	赤ちゃんせんべい きつねうどん 牛乳	精白米、ごま うどん	サワラ、油揚げ かまぼこ、牛乳	人参、もやし、かぼちゃ 玉葱、わかめ、梨	肉類
8	水	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) スパニッシュオムレツ コールスロー オニオンスープ キウイフルーツ	畑のクラッカー ためきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋 精白米、揚げ玉	卵、ベーコン 牛乳	玉葱、キャベツ、コーン 人参、パセリ、青のり キウイフルーツ	豆類
9 23	木	ごはん 大根と鶏肉の煮物 そぼろ納豆 味噌汁(白菜・油揚げ) バナナ	ねじりん棒 大学芋 牛乳	精白米、さつま芋 ごま	鶏肉、ひきわり納豆 かつお節、油揚げ 牛乳	大根、人参、椎茸、いんげん 切干大根、刻み昆布、白菜 バナナ	魚介類
10 24	金	ごはん 魚の西京焼き ひじきのごまマヨサラダ けんちん汁(鶏肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう) りんご	紫いもチップ シュガートースト 牛乳	精白米、マヨドレ ごま、食パン、バター	サケ、鶏肉 牛乳	ひじき、きゅうり、人参 コーン、大根、こんにゃく ごぼう、りんご	豆類
11 25	土	ごはん ひじき入りつくね わかめサラダ 味噌汁(玉葱・えのき) みかん缶	ミニ野菜スティック お米 de ガトーショコラ 牛乳	精白米	鶏挽き肉、ハム、牛乳	葱、ひじき、わかめ、きゅうり えのき、玉葱、みかん缶	緑黄色 野菜
14 28	火	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(麩・豆腐) オレンジ	赤ちゃんせんべい きのこスパゲティ 牛乳	精白米、麩 スパゲティ	カジキ、絹ごし豆腐 ベーコン、牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、人参 えのき、しめじ、椎茸、オレンジ	芋類
20	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 大根スープ(大根・人参・椎茸) バナナ	野菜スティック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、ベーコン、 ※ヨーグルト、牛乳	玉葱、小松菜、コーン 大根、人参、椎茸 みかん缶、バナナ	豆類
22	水	《誕生会メニュー》 ツナピラフ 鶏肉の竜田揚げ 三色サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 洋梨	畑のクラッカー 和風パフェ 人参くだものジュース	精白米、さつま芋 ホットケーキミックス コーンフレーク、あんこ	ツナ、鶏肉 ベーコン、豆乳 豆乳ホイップ	人参、玉葱、パセリ、生姜 きゅうり、コーン、えのき 人参くだものジュース、洋梨	海藻類
27	月	あんかけ丼 さつま芋の甘煮 味噌汁(なめこ・わかめ・葱) バナナ	ふわふわチップ ジャムケーキ(りんご) 牛乳	精白米、春雨 さつま芋、ジャム ホットケーキミックス	豚肉、豆乳 牛乳	玉葱、人参、絹さや、わかめ なめこ、葱、バナナ	魚介類
31	金	《ハロウィンメニュー》 ナン かぼちゃカレー ポテトサラダ きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) みかん	ミレービスケット かぼちゃケーキ 牛乳	ナン、じゃが芋 マヨドレ ホットケーキミックス	豚挽き肉、豆乳、牛乳	かぼちゃ、人参、玉葱 きゅうり、コーン、えのき しめじ、椎茸、パセリ、みかん	魚介類

__は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、みつば組は「豆乳ヨーグルト」を提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー：510kcal・たんぱく質：20.4g・脂質：15.3g・カルシウム：193mg・鉄：1.7mg・食塩：1.7mg

・3歳以上児 エネルギー：570kcal・たんぱく質：22.8g・脂質：17.1g・カルシウム：213mg・鉄：1.8mg・食塩：1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

令和7年9月30日 洗足池保育園

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+ 麦茶(100～150mL)