



# もいのキッチンだよ

2023.10

10月は季節の変わり目で寒暖差があり体調を崩しやすくなります。また、全国的にインフルエンザ・コロナ・プール熱などの流行も気になるところです。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。『スポーツの秋・食欲の秋』秋は食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫していきましょう。



## こども園の夏野菜も終盤です！



今年の夏も、園の畑で採れたきゅうり・茄子・甘唐辛子・かぼちゃ・ピーマン・大葉・スイカや地域の方から頂いたゴーヤやトマトなどたくさんの野菜を食べることができました。この時期でしか作ることができないビッグピーマンの肉詰めは、ピーマンの不作で2回程しか食べることができませんでしたが、ピーマンを見ると“ピーマンの肉詰めが食べたい！”と伝えにきてくれる子ども達の姿がありました。“ピーマンの肉詰めを食べようね”と献立の変更をしました。辛味のない甘唐辛子も天ぷらにすると、“甘唐辛子のおかわりをしたい”と言い食べている子もいました。野菜が好きな子が多いことが、園の自慢でもあります。「夏」から「秋」へ変わる食材。旬をむかえる野菜の美味しさもみんなで味わっていききたいと思います。

## 乳幼児の誤嚥に気を付けましょう

子どもは喉も細く、噛む力・飲み込む力、吐き出す力もまだまだ弱いです。どんな食材、おもちゃでも喉につまってしまう可能性もあります。園では、個々の食事の仕方や、飲み込む様子、口に入れる量などに配慮して食事を進めています。

- よく噛んでゆっくり食べる・水分を摂ってのどを潤してから食べる。
- 遊びながら食べない・口の中に食べ物があるときはしゃべらない。

などをご家庭での食事の中でも注意し、事故のないよう気をつけましょう。



## こどもの脳と心を守る食生活のポイント

- ①家族そろって朝ごはんを食べていますか？
- ②主食（ご飯・パン・麺）を食べていますか？
- ③たんぱく質（牛乳・魚・卵・大豆・豆腐・肉）を食べていますか？
- ④食物繊維（野菜・果物）を食べていますか？
- ⑤ミネラル（海草・貝・小魚）を食べていますか？
- ⑥主食3：野菜2：魚肉1の割合でしたか？
- ⑦食卓を囲んで楽しく会話ができていますか？

# 献立表

2023/10月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
02	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,鶏肉の照焼,ポテトサラダ,きゃべつ磯あえ	ミルク,スコーン
03	火	麦茶,アスパラガス	御飯,キッズナゲット,切干大根の旨煮,青菜の卵和え	ミルク,バナナ
04	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーライス,ツナサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,蒸しケーキ
05	木	麦茶,ビスケット	しょうゆスパゲティ,じゃがベーコン,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え	ミルク,シュガーパン
06	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,酢豚,ほうれん草のナムル,だし巻きひじき卵	ミルク,レモンケーキ
10	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,マカロニサラダ,ちくわのぬた	ミルク,クッキー
11	水	麦茶,たべっこどうぶつ	親子丼,ウインナーソテー,ブロッコリーのごまマヨサラダ	ミルク,コンブレーク
12	木	麦茶,ビスケット	やきそば,小松菜とコーンのソテー,ちくわ煮	ミルク,卵・サンド
13	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,サラダ,ほうれん草の卵巻き	ミルク,蒸しパン
16	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,さばの煮付け,切干大根のサラダ,厚焼き玉子	ブルーチーズ
17	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏のレモン揚げ,豆腐の中華サラダ,磯あえ	ミルク,バナナケーキ
18	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,肉じゃが,彩りお浸し,ブロッコリーの和風マヨネーズ	ミルク,かぼちゃのケーキ
19	木	麦茶,ビスケット	御飯,シウマイ,キャベツのツナサラダ,ひじきとちくわの煮物	ミルク,ジャムパン
20	金	麦茶,とんがりコーン	ミートソーススパゲティ,じゃが芋胡麻揚,小松菜と大根のサラダ	ミルク,スイートポテト
23	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	御飯,回鍋肉,さつま芋サラダ,小松菜とささみのごま和え	ミルク,スノーボールクッキー
24	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のごまみそ焼,ひじきゴマネーズ,もやしとニラの和え物	ミルク,マドレーヌ
25	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,厚揚げの味噌炒め,厚焼き玉子,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,バターラスク
26	木	麦茶,ビスケット	おにぎり弁当	お菓子
27	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,マーボー豆腐,バンサンス,粉ふき芋	ミルク,いちごケーキ
30	月	麦茶,カルビ,さつぼろポテト	ハヤシライス,キャベツサラダ,切干大根の旨煮	ミルク,マカロニきな粉
31	火	麦茶,アスパラガス	うめ御飯,野菜たっぷりさつま揚げ,ポテトサラダ	ミルク,ふかしもち

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	530	21.2	16.7	234	2.1	186	0.3	0.44	27	5.3	1.7
目標量	576	23	16	261	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	92	92	104	90	84	88	97	122	123	147	106
3才未満児	463	18.2	14.5	226	1.6	123	0.25	0.39	20	4.2	1.3
目標量	461	18.5	12.8	211	2.3	186	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	100	98	113	107	70	66	100	144	100	131	87