



平均栄養摂取量  
(土曜日を除く)  
 エネルギー 444kcal  
 たんぱく質 15.5g  
 脂質 12.6g  
 食塩 2.0g

2022年10月

おおのみち保育園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			午前おやつ
		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	午後おやつ
1 ・ 15 (土)	焼きうどん ・ コーンスープ りんご	ゆでうどん、無塩バター、油	豚肉(小間切れ)	りんご、玉ねぎ、クリーム コーン缶、人参、ホール コーン缶、ピーマン	麦茶 菓子
3 ・ 17 (月)	ごはん ・ 豚肉と青菜の中華炒め きゅうりとわかめの酢の物 白菜のすまし汁	米、食パン 6枚切り、いち ごジャム、ごま油、焼酎	ヨーグルト、かつお・昆布 だし汁、豚肉(小間切 れ)、かにかまぼこ、しら す干し、牛乳、いりごま	白菜、玉ねぎ、チンゲン 菜、えのき茸、人参、しめ じ、長ねぎ、生姜、にんに く、きゅうり、カットわか め	麦茶 ヨーグルト 牛乳 いちごジャムサンド
4 ・ 18 (火)	とん汁うどん ・ かぼちゃの煮物 りんご	米、干しうどん、里芋、砂糖	牛乳、かつお・昆布だし 汁、豚肉(小間切れ)、米 みそ(淡色辛みそ)、いり ごま	りんご、かぼちゃ、人参、 大根、ごぼう、長ねぎ、干 し椎茸	牛乳 ビスケット 麦茶 ゆかりおにぎり
5 ・ 19 (水)	わかめ御飯 ・ さばの塩焼き 春雨のマヨドレサラダ 大根と油揚げのみそ汁	米、マカロニ、砂糖、普通春 雨、マヨドレ	牛乳、煮干だし汁、さば、 米みそ(淡色辛みそ)、き な粉、油揚げ、ハム	大根、きゅうり、キャバ ツ、いんげん、人参	麦茶 クラッカー 牛乳 マカロニきな粉
6 ・ 20 (木)	クリームシチュー ・ 手作りパン フレンチサラダ	米、強力粉、じゃが芋、油、 小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	玉ねぎ、きゅうり、キャバ ツ、人参、しめじ、りん ご、ブロッコリー、椎茸、 えのき茸、ホールコーン 缶、レモン果汁	麦茶 せんべい 麦茶 きのご御飯
7 ・ 21 (金)	ごはん ・ 鶏の唐揚げ ミニトマトとゆでキャベツ 切干大根とさつま芋のみそ汁	米、ホットケーキ粉、さつま 芋、油、片栗粉、無塩バター	煮干だし汁、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛みそ)、牛 乳、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、ミニトマト、玉 ねぎ、バナナ、切り干しだ いこん、ブルーベリー、生姜、 にんにく	麦茶 かりんとう 牛乳 バナナとブルーベリーのケーキ
8 ・ 22 (土)	中華炊き込みごはん ・ さつま芋のレモン煮 なめこのみそ汁	さつま芋、米、砂糖	煮干だし汁、生揚げ、鶏ひ き肉、米みそ(淡色辛み そ)	なめこ、長ねぎ、レモン果 汁、人参、干し椎茸	麦茶 菓子
11 ・ 25 (火)	キーマカレー ・ ブロッコリーときのこのサラダ 柿	米、小麦粉、干しとうめん、 無塩バター、油	だいたず水蒸缶詰、鶏ひき 肉、牛乳、油揚げ、	玉ねぎ、人参、ブロッコ リー、しめじ、えのき茸、 椎茸、長ねぎ、クリーム コーン缶、柿	麦茶 せんべい 麦茶 にゅうめん
12 ・ 26 (水)	ごはん ・ 鮭の西京焼き 納豆あえ チンゲン菜のスープ	米、ぎょうざの皮、黒砂糖、 油	鮭、挽きわり納豆、ハム、 西京みそ、牛乳	りんご、小松菜、チンゲン 菜、キャベツ、ホールコー ン缶、人参、玉ねぎ、干し ぶどう、レモン果汁、きざ みのり	牛乳 お麩ラスク(黒糖) 牛乳 ホットアップルパイ
13 ・ 27 (木)	ごはん ・ 里芋と鶏肉の煮物 キャベツときゅうりの甘酢あえ きのこのみそ汁	米、里芋、砂糖、無塩バター	調整豆乳、煮干だし汁、鶏 もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、魚肉ソーセージ、い りごま	キャベツ、玉ねぎ、大根、 人参、きゅうり、えのき 茸、舞茸、ホールコーン 缶、ほうれん草、いんげん	豆乳 クラッカー 麦茶 彩りピラフ
14 ・ 28 (金)	ごはん ・ 揚げ魚の野菜あんかけ スティックきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	米、食パン 8枚切り、片栗 粉、油、マヨドレ、砂糖	煮干だし汁、たら、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、しらす干し、粉チー ズ、牛乳	玉ねぎ、人参、長ねぎ、 ピーマン、きゅうり、 カットわかめ、青のり	牛乳 バナナ ココアミルク じゃこトースト
24 ・ 31 (月)	ごはん ・ チーズハンバーグ ゆで野菜(人参とブロッコリー) かぶと厚揚げのみそ汁	米、食パン 6枚切り、パン 粉、砂糖、油、無塩バター	煮干だし汁、豚ひき肉、牛 乳、米みそ(淡色辛み そ)、生揚げ、チーズ	人参、かぼちゃ、玉ねぎ、 かぶ、ブロッコリー、カッ トわかめ	麦茶 菓子 牛乳 スイートパンプキン
29 (土)	和風きのこパスタ にんじんのごまマヨ和え コンソメスープ	スパゲティ、マヨドレ、無塩 バター、オリーブ油	豚肉(小間切れ)、白すり ごま	玉ねぎ、人参、いんげん、 舞茸、しめじ、きざみの り、にんにく	麦茶 菓子



# 給食だより

✿給食室 なかの✿

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。  
子どもたちが元気に過ごせるよう、  
10月も旬の食材を使った給食を提供していきます♪



寒い冬が来るのに備えて、体が栄養を蓄えようと食欲が増す季節ではありますが…  
一方体調を崩しやすい季節でもあります。

体調が悪い時にはどんな食事を用意したらいいか迷うこともあると思います。  
そんなときの参考にしてください。

## 体調が悪い時の食事

体調が悪い時は胃も腸も疲れています。  
どんなに栄養があるものでも、胃には重すぎる料理もあります。  
体調をみて食べるものに気を付けてみてください。

### ☆おなかをこわしている時

食欲がないときは水分補給を意識してください。  
スープやお味噌汁で塩分と糖分の補給ができるといいですね！  
食欲が出てきたら炭水化物と良質なたんぱく質(卵や白身魚など)をあげてください。  
具はよく煮て柔らかく！油分が多いものは避けましょう

- おかゆ(食べられそうなら卵を溶いて)
- うどん(柔らかい煮込みうどんがおススメ。一緒に野菜が入るとビタミン類も摂れます)  
お腹がゆるい＝おかゆ と思い浮かべる方も多いと思いますが、  
嫌がるようなら無理に食べさせる必要はありません。

好きなもので水分が多いものであれば、よほど消化の悪そうなものでなければ食べさせても大丈夫です。

### ☆熱がある時

食べ物を受けつけない時は無理に食べさせず、水分補給をしっかりとしましょう。  
熱が上がりきって落ち着いてきたら、水分が多めで柔らかい食事を少量ずつ与えてください。

- 番茶がゆ(カフェインの少ないお茶粥に、少量の塩分と削り節をくわえます。)



### ☆嘔吐した時

吐き気を誘うので、水分補給はゆっくり。  
吐き気が落ち着いたら、様子を見ながら経口補水液やスープを少量ずつこまめに与えてください。

食事もお腹が痛くなるまで控えてください。  
避けたいものは、脂肪分の多いもの、牛乳や乳製品、酸味のあるもの(柑橘系のジュースを含む)。これらは症状が悪化しやすいので気をつけてくださいね。