

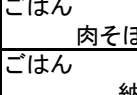


令和8年 10月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	木	鮭のコーンマヨ焼き 切干大根の煮物 焼きちくわ みそ汁 キウイフルーツ	せんべい ヨーグルト	ごはん のりの佃煮	野菜スナック 麦茶
2	金	中華卵焼き ささみのさっぱり和え 焼きさつまいも スープ パイン缶	クラッカー 牛乳	ごはん ふりかけ	サブレ 麦茶
3	土	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	バスケット パックジュース		クラッカー 麦茶
5	月	豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え かまぼこ なめこ汁 パナナ	スナック菓子 牛乳	ごはん ごましお	ビスコ 麦茶
6	火	赤魚の塩焼き 小松菜のごま炒め ブロッコリー すまし汁 オレンジ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	ごはん 味付のり	パイ 麦茶
7	水	鶏の南蛮漬け ツナ和え トマト 中華スープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	ごはん おかか	野菜スナック 麦茶
8	木	(親子遠足) 鶏そぼろ丼 さつま芋の甘煮 枝豆 みそ汁 キウイフルーツ	おかき 牛乳		コーン菓子 麦茶
9	金	たらのピザ焼き フレンチサラダ 焼かぼちゃ スープ 梨	アップルパイ 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	白かりんとう 麦茶
10	土	親子丼 きゅうりの浅漬け チーズ みそ汁 フルーツ	源氏パイ パックジュース		バスケット 麦茶
12	月	スポーツの日		  	
13	火	豚肉のねぎ塩焼き もやしののり和え 枝豆 スープ パナナ	かりんとう 牛乳	ごはん しらす	塩せんべい 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

16日、30日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
14	水	さばのみそ煮 春雨サラダ 煮豆 すまし汁 グレープフルーツ	ココアラスク 牛乳	ごはん トマト	白い風船 麦茶
15	木	チンジャオロース きゅうりの昆布和え かまぼこ スープ オレンジ	せんべい 牛乳	ごはん 鮭フレーク	クラッカー 麦茶
16	金	誕生会 醤油ラーメン 野菜しゅうまい 温野菜 フルーツ盛り合わせ	プリン アラモード		ビスコ 麦茶
17	土	わかめうどん こふき芋 チーズ フルーツ	甘辛せんべい パックジュース		パイ 麦茶
19	月	あじの煮付け 海藻サラダ カリフラワー みそ汁 パナナ	ビスコ 牛乳	ごはん 肉そぼろ	野菜スナック 麦茶
20	火	鶏の唐揚げ コールスローサラダ 焼きさつまいも スープ グレープフルーツ	クラッカー ヨーグルト	ごはん 納豆	コーン菓子 麦茶
21	水	かれいの醤油焼き 納豆和え 枝豆 けんちん汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳	ごはん ふりかけ	白かりんとう 麦茶
22	木	ハヤシライス マカロニサラダ ブロッコリー スープ 梨	コーン菓子 牛乳	ごはん チーズ	バスケット 麦茶
23	金	肉豆腐 なめたけ和え 焼きかぼちゃ みそ汁 キウイフルーツ	バナナケーキ 牛乳	ごはん 雑穀	ウエハース 麦茶
24	土	マーボー丼 きゅうりのごま和え 中華スープ フルーツ	せんべい パックジュース		白い風船 麦茶
26	月	さわらの西京焼き 白菜のお浸し 焼きちくわ すまし汁 パナナ	バスケット 牛乳	ごはん のりの佃煮	コーン菓子 麦茶
27	火	照り焼きチキン れんこんサラダ いんげんソテー スープ オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	ごはん トマト	クラッカー 麦茶
28	水	ほっけの塩焼き ひじきの白和え 煮豆 豚汁 キウイフルーツ	歌舞伎揚げ 牛乳	ごはん ふりかけ	塩せんべい 麦茶
29	木	豚肉のオニオンソース おかか和え きのこソテー すまし汁 グレープフルーツ	ばかうけ ミルージュ	ごはん 鮭フレーク	野菜スナック 麦茶
30	金	おばけパン ハンバーグ ポテトフライ ハロウィンサラダ トマトスープ 柿	妖怪おにぎり 麦茶		揚げせんべい 麦茶
31	土	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ フルーツ	パイ パックジュース		ウエハース 麦茶

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

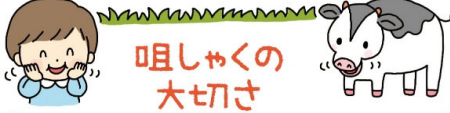


咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



10月生まれのおともだち

ばら組	るなちゃん
ちゅうりっぷ組	ちひろちゃん こあくん
ひよこ組	そらちゃん りょうまくん

