



10月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成24年 10月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	月	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 ちくわ甘煮 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 ちくわ 豚こま切 ロースハム	米 春雨 里芋 こんにやく さつま芋	きゅうり 玉葱 人参 大根 小葱	梨 昆布 かし	豆類 種実類	
2	火	100%ジュース かし	パン 中華風ローストチキン ポテトサラダ ビーンズスープ	水煮大豆 卵 鶏もも肉 シーチキン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 きゅうり セロリ キャベツ とうがん 人参	ぶどう かし	野菜類	
3	水	牛乳 りんご	ゆかりごはん 筑前煮 梨酢あえ 魚団子みそ汁	たこ 白身魚すり身 鶏ももこま切	米 じゃが芋 こんにやく 里芋	人参 ごぼう きゅうり 大根 小葱 梨 蓮根	オレンジケーキ	卵類 豆類	
4	木	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) れんこんサラダ キャベツのスープ	合挽肉 豆腐 卵	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 人参 蓮根 キャベツ きゅうり もやし パセリ	4日柿 かし 18日ヨーグルト バナナ かし	魚介類	
5	金	牛乳 ぶどう	親子丼 魚のごまみそ焼き もみのりあえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	ヨーグルト りんご かし	いも類	
6	土	運動会							
9	火	牛乳 かし	ビーンズカレーライス ひじきの煮物 白菜のサラダ ししゃも	鶏ももこま切 水煮大豆 油揚げ ししゃも	米 じゃが芋 こんにやく	人参 玉葱 白菜 きゅうり りんご	柿 かし	野菜類	
10	水	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ ピーナツあえ スキムスープ	ちくわ 卵 ベーコン	テーブルロール じゃが芋	白菜 人参 パセリ ほうれん草 玉葱 もやし キャベツ	ぶどう かし かえりちりめん	豆類	
11	木	牛乳 りんご	くりごはん 大豆の五目煮 粉ふき芋 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 納豆 厚揚げ ロースハム	米 里芋 こんにやく	ごぼう キャベツ 人参 ほうれん草 大根 小葱	さつま芋 スティック	種実類	
12	金	牛乳 昆布 かし	パン 鮭の香草焼き ミートボール甘煮 マカロニサラダ かき卵スープ	鮭 ミートボール シーチキン 卵	ミニ牛乳パン マカロニ じゃが芋	きゅうり 人参 ごぼう 玉葱 キャベツ 干しいたけ たら	オレンジジュース バナナ かし	豆類	
13	土	牛乳 かし	肉うどん チンジャオロースー うずら煮豆 果物	牛こま切 豚こま切 うずら豆	うどん	人参 玉葱 小葱 水煮筍 ビーマン なす 梨		いも類 野菜類	
17	水	牛乳 かし	おむすび ミニヒレカツ ごまあえ かぼちゃ甘煮 ごぼうのきんぴら 果物	豚肉(ヒレ)	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう かぼちゃ パセリ	パック牛乳 ミニパン	魚介類 野菜類	
19	金	牛乳 梨	食育の日(お楽しみメニュー)						
20	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 水煮筍 キャベツ たら ほうれん草		卵類	
22	月	牛乳 柿	パン はんぺんのハムチーズ揚げ 香味あえ かぼちゃスープ	はんぺん 卵 チーズ ベーコン ロースハム	ミニクワッサン	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ もやし パセリ	りんごケーキ	いも類 野菜類	
25	水	牛乳 かし	お弁当の日						
29	月	牛乳 チーズ かし	わかめごはん さんまの竜田揚げ 粉ふき芋 大根と柿の甘酢あえ けんちん汁	さんま 豆腐	米 里芋 じゃが芋	大根 きゅうり 人参 ごぼう 玉葱 小葱 柿	りんご かし	卵類 野菜類	
30	火	牛乳 バナナ	パン ローストポーク 高野豆腐含め煮 スパゲティサラダ 白菜スープ	豚肉 高野豆腐 シーチキン ベーコン 卵	ミニクワッサン スパゲティ	きゅうり 人参 白菜 玉葱 パセリ もやし	柿 かし	いも類	
31	水	牛乳 かし	おむすび 鶏のからあげ 果物 ミートボール甘煮 かぼちゃ甘煮 ごまあえ れんこんきんぴら	鶏もも肉 ミートボール	米 こんにやく	かぼちゃ れんこん 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱	パック牛乳 ミニパン	豆類	

17(水). 31(水)空弁当日...空のお弁当箱(水筒[お茶を入れて]・リュック・数物・はし・スプーン・フォーク・おしぼりなども)忘れずに!



給食だより 子どもの食欲って?

食欲はどうしてわくの?

お腹がすくからです

空腹を感じる現象の裏には、
身体の微妙な調節機構がはたら
いています。

脳の中の、 摂食中枢は食欲をわかせる

血糖値(ブドウ糖の血中濃度)が下がると、
キャッチして「食べたい」という感覚をも
たらします。

満腹中枢は食欲をなくさせます

お腹がいっぱいするときや不快のときに、
「食べたくない」という感覚をもたらします。



●満腹中枢を経由して「お腹がいっぱい」と感じるまでに、
20~30分の時間がかかります。遊び食べをしていると、
しょっちゅう食べるのはそのためです。

ちょびちょび食べ
て、別のこと
をする



十分に食べていな
いの、遊ん
でいる間に
満腹中枢が
はたらく



満腹に食べていないの
で、血糖値が下がり
摂食中枢が
「食べたい」
信号を出す



心(脳)が食欲に大きな影響を及ぼします。

楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- たくさん遊んだあと...心地よい空腹感があります。
- 自分でつくったもの、お友だちといっしょに料理
したもの...いつもよりずっと食べられます。
- 自分で育てたトマトやピーマン...いつもは食べら
れないけど、おいしく食べられます。
- お母さんの手づくりの料理...「おいしそう!」
- お母さん・お父さんがおいしそうに食べている...
マネしたくなります。

