

給食だより

子供の家幼稚園

10月の献立

10月です

2022年

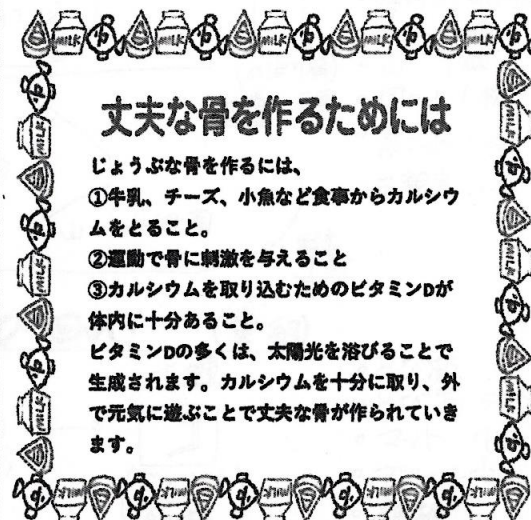
月	火	水	木	金	土	
31	バナナ・牛乳				1	
麦ごはん 豚とんぶり いんげんのごまよごし すまし汁・牛乳 ☆やきいも					サンドイッチ ソーセージのポトフ ヨーグルト ☆おにぎり	
3	バナナ・牛乳	4	5	6	7	8
スパゲティ・ナポリタン キャベツの中巻サラダ みかん 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 高野豆腐のクリーム煮 さきいかのサラダ 柿、牛乳 ☆パイナップルケーキ	 ☆ばん	雑穀米・みそ汁 鶏肉の竜田揚げ きゅうりの酢の物 牛乳 ☆おにぎり	白米 みそおでん ほうれん草とツナの和え物 ぶどう・牛乳 ☆みたらし団子		うんどうあそび会
10	傘	11	12	13	14	15
スポーツの日	麦ごはん チキンカレー ブロッコリーのごまマヨ フルーツカクテル・牛乳 ☆鬼まんじゅう	雑穀米・みそ汁 ぎせい豆腐 パンパンソー 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 赤魚の煮つけ かぼちゃの甘煮 みかん・牛乳 ☆もち粉あげ	雑穀米・赤だし 豚カツ ほうれん草のごま和え 牛乳・一口ゼリー ☆じゃこトースト	ちゃんぽん きゅうりの甘酢づけ バナナ ☆おにぎり	
17	バナナ・牛乳	18	19	20	21	22
スパゲティ・ナポリタン キャベツの中巻サラダ みかん 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん 豚とんぶり いんげんのごまよごし すまし汁・牛乳 ☆やきいも	雑穀米 高野豆腐のクリーム煮 さきいかのサラダ 柿、牛乳 ☆パイナップルハードケーキ	雑穀米・みそ汁 鶏肉の竜田揚げ きゅうりの酢の物 牛乳 ☆おにぎり	白米 みそおでん ほうれん草とツナの和え物 ぶどう・牛乳 ☆みたらし団子	スープご飯 ミンチカツ きゅうりの昆布和え みかん ☆ばん	
24	バナナ・牛乳	25	26	27	28	29
ロールパン ミネストローネスープ 大根サラダ ヨーグルト ☆おにぎり	麦ごはん ドライカレー ブロッコリーのごまマヨ フルーツカクテル・牛乳 ☆鬼まんじゅう	雑穀米・みそ汁 ぎせい豆腐 パンパンソー 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 赤魚の煮つけ かぼちゃの甘煮 みかん・牛乳 ☆もち粉あげ	雑穀米・赤だし 豚カツ ほうれん草のごま和え 牛乳・一口ゼリー ☆じゃこトースト	ちゃんぽん きゅうりの甘酢づけ バナナ ☆おにぎり	

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。

☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。



“実りの秋” “食欲の秋”を迎えました。
新米をはじめ、栗、きのこ、さつまいも、みかんなど果物が
おいしい季節になりましたね。
給食ではメニューにふんだんに取り入れています。
お楽しみに(☆▽☆)



丈夫な骨を作るためには

- じょうぶな骨を作るには、
- ①牛乳、チーズ、小魚など食事からカルシウムをとること。
 - ②運動で骨に刺激を与えること
 - ③カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること。
- ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分に取り、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られています。

☆今月から “おべんとうの日” が始まります。
お友達と食べるおべんとうの時間を子供たちは
いつも楽しみにしていますよ(☆▽☆)

●お弁当についてのヒント●
お弁当に詰める量
量はちょっと少なめにしておきましょう。「食べきった」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶碗1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。