

給食だより

子供の東幼稚園

10月の献立

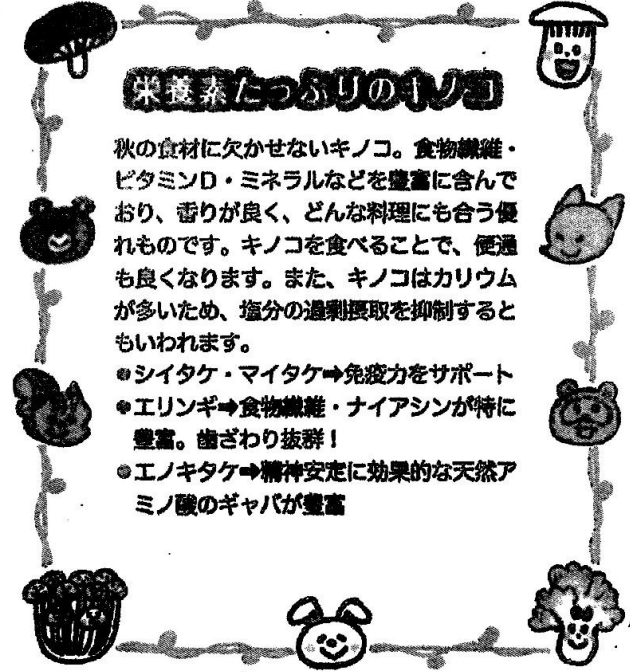


10月です

2023年

月	火	水	木	金	土
2 パナナ・牛乳	3 チーズ	4	5 プリン	6 パン・牛乳	7 うんどうあそび会
青菜ごはん みそおでん ブロッコリの中巻サラダ みかん・牛乳 ☆じゃこトースト	麦ごはん 豚とんぶり ほうれん草のごまあえ すまし汁・牛乳 ☆鬼まんじゅう	雑穀米・みそ汁 ぎせい豆腐 パンパンジー 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物 りんご・牛乳 ☆お好み焼き	きのこごはん コロッケ 野菜のマヨ和え みそ汁・牛乳 ☆ぼん	
9 命	10 チーズ	11 せんべい・牛乳	12 おべんとうの日	13 フレーク・牛乳	14
スポーツの日	麦ごはん チキンカレー ブロッコリと卵サラダ フルーツヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 牛乳 ☆パインケーキ		雑穀米 干糧ゆき キャベツのフレンチあえ 野菜スープ・牛乳 ☆フルーツポンチ	ちゃんぼん ぎゅうりのかりかりづけ ベビーチーズ りんご ☆おにぎり
16 パナナ・牛乳	17 チーズ	18 せんべい・牛乳	19 プリン	20 パン・牛乳	21
青菜ごはん みそおでん ブロッコリの中巻サラダ みかん・牛乳 ☆じゃこトースト	麦ごはん 豚とんぶり ほうれん草のごまあえ すまし汁・牛乳 ☆鬼まんじゅう	雑穀米・みそ汁 ぎせい豆腐 パンパンジー 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの和え物 りんご・牛乳 ☆お好み焼き	きのこごはん コロッケ 野菜のマヨ和え みそ汁・牛乳 ☆おにぎり	鶏豚チャーハン ぎゅうりの土佐あえ 卵スープ ☆クロワッサン
23 みかん缶・牛乳	24 チーズ	25 せんべい・牛乳	26 ヨーグルト	27 フレーク・牛乳	28
ミートスパゲッティ きのこスープ バナナ 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん チキンカレー ブロッコリと卵サラダ フルーツヨーグルト ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 牛乳 ☆パインケーキ	雑穀米・みそ汁 とんかつ ぎゅうりの酢の物 牛乳・みかん ☆マカロニきな粉	雑穀米 干糧ゆき キャベツのフレンチあえ 野菜スープ・牛乳 ☆フルーツポンチ	ちゃんぼん ぎゅうりのかりかりづけ ベビーチーズ りんご ☆おにぎり
30 パナナ・牛乳	31 チーズ				
ロールパン ソーセージのポトフ 大根のサラダ りんご・牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん マーボー豆腐 白菜のスープ かき・牛乳 ☆フライドポテト				

暑さも落ち動き、過ごしやすい日が多くなってきましたね。
いよいよ爽やかな秋がやってきます。
秋は一年を通して、一番食べ物のおいしい季節です。
給食では、新米を使って『きのこごはん』を入れてみました。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

☆未満児さんが次々と入園しています。
給食をおいしく食べてもらうために、家庭での離乳食はとて大切です。

トクターからのひとこ

給食にアレルギー対応のメニューはありますか？

アレルギーのあるお子様は、給食を食べる際にアレルギーのある食材を避ける必要があります。アレルギーのある食材は、アレルギーの症状を引き起こす可能性があります。アレルギーのある食材は、アレルギーの症状を引き起こす可能性があります。アレルギーのある食材は、アレルギーの症状を引き起こす可能性があります。

アレルギーのある食材は、アレルギーの症状を引き起こす可能性があります。アレルギーのある食材は、アレルギーの症状を引き起こす可能性があります。アレルギーのある食材は、アレルギーの症状を引き起こす可能性があります。