

給食だより

子供の家幼稚園

10月の献立

10月です

2024年

月	火	水	木	金	土
	1 パナナ・牛乳	2 ふかしもち・牛乳	3 ヨーグルト	4 フレーク・牛乳	5 うんどうあそび会
	ちゃんぽん たたききゅうり フルーツポンチ 牛乳 ☆おにぎり	ごはん キッズビビンバ みそ汁 パイン缶・牛乳 ☆きな粉ボーロ	雑穀米 鶏肉の照り焼き キャベツのフレンチ和え みそ汁・牛乳 ☆ちぢみ	わかめごはん みそおでん きゅうりの酢の物 牛乳 ☆パインケーキ	
7 チーズ	8 パナナ・牛乳	9 ふかしもち・牛乳	10 ヨーグルト	11 フレーク・牛乳	12
ロールパン ソーセージのポトフ 大根サラダ りんご・牛乳 ☆おにぎり	煮込みうどん インゲンのごまあえ もも缶 牛乳 ☆ぱん	ごはん ポークカレー ブロックのマヨあえ ヨーグルト ☆フライドポテト	雑穀米 酢豚ケチャップ味 みそ汁 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 高野豆腐のクリーム煮 きゅうりとハムサラダ ☆ほうれん草パン	ベーコンピラフ 中華スープ ゼリー ☆せんべい
14 傘	15 パナナ・牛乳	16 ふかしもち・牛乳	17 ヨーグルト	18 フレーク・牛乳	19
スポーツの日	ちゃんぽん たたききゅうり フルーツポンチ 牛乳 ☆おにぎり	ごはん キッズビビンバ みそ汁 パイン缶・牛乳 ☆きな粉ボーロ	雑穀米 鶏肉の照り焼き キャベツのフレンチ和え みそ汁・牛乳 ☆ちぢみ	わかめごはん みそおでん きゅうりの酢の物 牛乳・一口ゼリー ☆パインケーキ	ミートスパゲッティ やさいスープ ヨーグルト ☆クッキー
21 チーズ	22 パナナ・牛乳	23 ふかしもち・牛乳	24 ヨーグルト	25 おべんとうの日	26
ロールパン ソーセージのポトフ 大根サラダ りんご・牛乳 ☆おにぎり	煮込みうどん インゲンのごまあえ もも缶 牛乳 ☆ぱん	ごはん ポークカレー ブロックのマヨあえ ヨーグルト ☆フライドポテト	雑穀米 酢豚ケチャップ味 みそ汁 牛乳 ☆おにぎり	 ☆おやつ用意します	ベーコンピラフ 中華スープ ゼリー ☆せんべい
28 チーズ	29 パナナ・牛乳	30 ふかしもち・牛乳	31 ヨーグルト		
雑穀米・パイン缶 赤魚の煮付け かぼちゃの煮物 みそ汁・牛乳 ☆マカロニきな粉	雑穀米 高野豆腐のクリーム煮 きゅうりとハムサラダ ☆おにぎり	ごはん マーボーどんぶり ハムと白菜のスープ パナナ・牛乳 ☆ほうれん草パン	雑穀米 ハンバーグ 中華サラダ やさいスープ ☆りんごケーキ		

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節になりました。子供たちは秋晴れの空の下で、元気よく遊んだ後は、給食を美味しく食べています。

『食欲の秋』心も身体も大きくなっているようです。

☆今月から“おべんとうの日”が始まります(*^-*)

●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す。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。

● ● ●

●お弁当の準備●

子どもの嫌いな物は

嫌いな食べ物はすりおろして、肉やひき肉料理の中に入れてみると、意外うまくいきます。はじめは、そこから、「○○ちゃんニンジンを食べられたね!」ほんとうは今日のハンバーグに入ってたんだよ。やったね!という言葉を、褒めかけてあげてください。

● ● ●

●お弁当の注意●

“いたみ”が気になる

“いたみ”が気になる季節の工夫としては…

- ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。
- お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてから、ふたをします。

● ● ●