

給食だより

子供の家幼稚園

10月の献立

月	火	水	木	金	土
		1 フレーク・牛乳	2 ヨーグルト	3 ふかしもち・牛乳	4 うんどうあそび会
		雑穀米 マーボー豆腐 中華スープ 牛乳 ☆グレープゼリー	ごはん ハヤシライス キャベツのツナサラダ みかん・牛乳 ☆ちぢみ	きのこごはん かつおのフライ カラフルサラダ みそ汁・牛乳 ☆クッキー	
6 チーズ	7 パナナ・牛乳	8 フレーク・牛乳	9 ヨーグルト	10 ふかしもち・牛乳	11
ごはん・いわしの梅煮 ブロッコリーの中華サラダ 豚汁・お月見クレープ 牛乳 ☆せんべい	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 ドライカレー さきいかのサラダ ヨーグルト ☆りんごケーキ	雑穀米 ヤムニョムチキン ブロッコリーのサラダ みそ汁・牛乳 ☆どら焼き	雑穀米 牛肉の大和煮 人参しりしり 一口ゼリー・牛乳 ☆さつまもちの蒸しパン	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
13 傘	14 パナナ・牛乳	15 フレーク・牛乳	16 ヨーグルト	17 おべんとうの日	18
スポーツの日	ごはん 豚丼 かぼちゃのサラダ みそ汁・牛乳 ☆クッキー	雑穀米 マーボー豆腐 中華スープ 牛乳 ☆ちぢみ	ごはん ハヤシライス キャベツのツナサラダ みかん・牛乳 ☆ほうれん草ケーキ	 ☆おやつは用意します。	パン ゼリー 牛乳 ☆せんべい
20 チーズ	21 パナナ・牛乳	22 フレーク・牛乳	23 ヨーグルト	24 ふかしもち・牛乳	25
ごはん・いわしの梅煮 ブロッコリーの中華サラダ 豚汁 もも缶・牛乳 ☆せんべい	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 ドライカレー さきいかのサラダ ヨーグルト ☆りんごケーキ	雑穀米 ヤムニョムチキン ブロッコリーのサラダ みそ汁・牛乳 ☆どら焼き	雑穀米 牛肉の大和煮 人参しりしり 一口ゼリー・牛乳 ☆さつまもちの蒸しパン	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
27 チーズ	28 パナナ・牛乳	29 フレーク・牛乳	30 ヨーグルト	31 ふかしもち・牛乳	
わかめごはん きのこチャウダー スパゲティサラダ ☆クッキー	ごはん 豚丼 かぼちゃのサラダ みそ汁・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう すまし汁・牛乳 ☆ふのラスク	きのこごはん かつおのフライ カラフルサラダ みそ汁・牛乳 ☆ほうれん草ケーキ	ハムサンド かぼちゃグラタン 野菜スープ かぼちゃパバロア ☆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。

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、元気よく遊び、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

量はちよつ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。



お弁当を楽しくする
ツムツ

子どもの 嫌いな物は

嫌いな食べ物はすりおろして、卵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、皿から取ってきたら、かけてあげてください。



“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。

