



# 給食だより

令和5年度 9月29日 めいほうこども園



## 10月

少しずつ涼しくなり色づき始めた葉や虫の鳴き声に、身近に秋を感じられるようになりました。子どもさん達もリレーなどをしてたくさん体を動かしています。この季節は活動量が増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期です。「実りの秋・食欲の秋」と言われるように、食べ物がおいしいこの季節は旬の食材などに興味を持てるように給食にも取り入れていきたいと思ひます。



### 今月の給食目標

未満児：みんなで楽しく食べる  
以上児：旬の食材の味覚を楽しむ



### 10月の行事予定

5日(木) お弁当の日

9時：りんご

3時：牛乳 チーズまんじゅう



\*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

14日(土) 運動会

\*降園時ジュースとパンを配ります。

### 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質  
(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン  
(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など

### 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC Mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	481	18.9	14	6.2	295	1.6	1.9	195.7	0.36	0.39	29.6	1.4
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	399	19.9	15.5	7.3	297	1.9	1.9	236.5	0.28	0.43	29.5	1.8

## 予定献立表(10月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ		
2	16	30	(2日)バナナ (16・30日)りんご	(2日)牛乳 人参の甘食 (16・30日)お茶 あべかわ高野豆腐		
火	3	17	31	牛乳 ふんわりコーン	魚の味噌マヨネーズ焼き 柿なま酢 きのこのかきたま汁	フルーツバラアイス
水	4		牛乳 アスパラガスビスケット	豆腐ときのこのソース煮 切干大根のコールスローサラダ	ミルク りんご スティックチーズ	
木	19		牛乳 アスパラガスビスケット	豆腐のきのこのソース煮 千切り大根のコールスローサラダ	ミルク りんご スティックチーズ	
金	6	20		オレンジ 生姜焼きのマーマレード風味 ほうれん草のソテー 中華スープ	ミルク プチドーナツ	
土	7	21		柿 焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳 パン	
月		23		牛乳 ミニクワッサン	石狩汁 梨サラダ ツナとひじきのふりかけ	牛乳 がね
火	10	24		りんご	魚のオレンジ揚げ もずくのスープ	ミルク おさつスナック スティックチーズ
水	11	25		牛乳 ウエハース	里芋のうま煮 ブロッコリードレッシング和え オレンジ	牛乳 ぜんざい おかき
木	12	26		牛乳 丸ボーロ	きのこの山のカレー わかめとツナの酢の物	ミルク バナナ
金	13	27		オレンジ	豆腐の卵とじ かぼちゃとさつま芋のサラダ	牛乳 チーズチヂミ
土		28		牛乳 コーンフレーク	肉味噌スパゲティ バナナ	牛乳 パン
18日(日)		園生会(18日)		バナナ 炊き込みご飯 かきたま汁 マカロニサラダ 梨	牛乳 ショートケーキ	

\* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

