



給食だより

令和5年度 10月31日 めいほうこども園



11月

赤や黄色に染まっていく葉や、少しずつ変わっていく空の色に、晩秋の気配が感じられますね。寒暖差の大きいこの季節、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい過ごせるようにしていきたいと思います。



今月の給食目標

未満児：苦手な食材にも挑戦してみる
以上児：食事のマナーを知る

11月の行事予定

- 1日(水) お弁当給食
12時：おにぎり からあげ 卵焼き ポテトサラダ
♪年長さんが作ったお米でおにぎりをします
- 7日(火) クッキング
12時：ポークカレー ささ身と野菜ののり和え フルーチェ
- 14日(火) お弁当の日
9時：みかん
3時：牛乳 マドレーヌ



* ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします
* おとき弁当は保育園で手作りします。

感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



		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	16.9	13.8	3.5	244	1.8	1.7	231.8	0.32	0.36	32.8	1.6
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	401	17.6	15.3	4.1	272	1.8	1.7	276	0.24	0.39	35.5	1.8



予定献立表(11月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	13 27	牛乳 玉子ボーロ	ポトフ きゃべつとりんごんのサラダ	牛乳 豆腐入りお好み焼き
火	28	バナナ	おとき弁当	みかん せんべい
水	15 29	スティックチーズ	エビ入り炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え バナナ	バニラ風味のパバロア
木	2 16 30	りんご	(2.16日)鶏肉のクリーム煮 おさしみわかめ (30日)魚のみぞれかけ わかめの味噌汁	ミルク 柿 ビスケットミルクヒューユ
金	17	牛乳 豆乳ウエハース	炒りどり ツナサラダ	牛乳 ピザトースト
土	4 18	バナナ	五目ラーメン オレンジ100%ジュース	牛乳 パン
月	6 20	牛乳 白い風船	すり身団子汁 小魚サラダ	ミルク りんご クラッカー
火	7 21	柿	(7日)ポークカレー フルーチェ ささ身と野菜ののり和え (21日)魚フライ ゴマソース豆腐とニラのスープ	(7日)ミルク バナナ (21日)ミルク ビスケットミルクヒューユ
水	8 22	牛乳 きなこせんべい	栄養きんぴら かぶとハムのサラダ	(8日)ミルク ビスケットミルクヒューユ (22日)お茶 ぜんざい せんべい
木	9	みかん	魚フライ ゴマソース 豆腐とニラのスープ	お茶 ぜんざい せんべい
金	24	牛乳 ビスコ	しらす干しの卵とじ 大根サラダ みかん	牛乳 煎り粉餅
土	11 25	バナナ	わかめうどん 固形ヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(10日)		スティックチーズ	五目おこわ からあげ ブロッコリー中華和え 豆腐とえのきのすまし汁 柿	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。