



給食だより

令和6年度 9月30日 めいほうこども園



10月

木の葉も色づき始め、日に日に秋を感じる季節となりました。子どもさん達は園庭でかけっこやリレーなどのびのびと体を動かし、元気な声が給食室まで聞こえてきます。秋は「食欲の秋」と言われるように秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくす良い機会ですので、ぜひご家庭でも旬の食材を摂り入れて季節を感じてみてください♪



今月の給食目標

未満児：みんなで楽しく食べる

以上児：旬の食材に興味を持ち味覚を楽しむ

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

10月の行事予定

12(土)運動会

*降園時ジュースとパンを配ります。

22日(火)クッキング

12時;カレー わかめとツナの酢の物 フルーチェ

24日(木)弁当の日

9時;牛乳 丸ボーロ 3時;牛乳 チーズ饅頭

*ご家庭からおかずいりお弁当と水筒をお願いします。

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、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	467	17.2	12.2	6.9	305	1.6	1.9	189.8	0.36	0.4	28.7	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	375	17.5	13	7.7	309	2.1	2	229.6	0.28	0.47	28.2	1.6

予定献立表(10月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ	
	28	りんご	親子汁 にんじんのごま和え オレンジ	牛乳 小豆ときな粉の和風スコーン	
火	15	29	牛乳 とんがりコーン	魚の味噌マヨネーズ焼き 柿なま酢 きのこのかきたま汁	フルーツパラダイス
水	16	30	(2.30日)バナナ (16日)牛乳 アスパラガスビスケット	(2.30日)秋野菜の炒り菜もやしとひじきの中華和え (16日)豆腐ときのこのソース煮 千切り大根のコールスローサラダ	(2.30日)牛乳 人参の甘食 (16日)ミルク りんご スティックチーズ
木	31	牛乳 アスパラガスビスケット	豆腐ときのこのソース煮 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	18	オレンジ	しょうが焼きのマーマレード風味 ほうれん草のソテー エビの中華スープ	ミルク プチドーナツ	
土	19	梨	焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳 パン	
月	21	牛乳 ミニクロワッサン	石狩汁 梨サラダ ツナとひじきのふりかけ	牛乳 がね	
火	22	(8日)りんご (22日)牛乳 丸ボーロ	(8日)魚のオランダ揚げ もずくのスープ (22日)カレー わかめとツナの酢の物	(8日)ミルク おさつスナック (22日)ミルク バナナ	
水	23	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	お茶 いとこ煮 せんべいせんべい	
木	10	(10日)牛乳 丸ボーロ	(10日)きのこの山のカレー わかめとツナの酢の物	(10日)ミルク バナナ	
金	25	オレンジ	鶏肉の卵とじ かぼちゃとさつま芋のサラダ	牛乳 チーズチヂミ	
土	26	牛乳 コーンフレーク	肉味噌スパゲティ バナナ	牛乳 パン	
誕生会(17日)		バナナ	炊き込みご飯 からあげ 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。

