



給食だより

令和6年度10月31日めいほうこども園



11月

日中は穏やかな天気が続いていますが、日ごとに気温が下がり季節の移り変わりを感じます。春・夏・秋と過ごしてきた子どもさん達は、一段と大きくなり寒さなど気にも留めずに元気いっぱい活動しています。たくさん動いたあとは給食の「いただきます」の声も大きく園内に響いています。寒暖差の大きいこの季節、体調管理に気を付けながら元気に過ごせるように給食を作っていきます。



今月の給食目標

未満児：楽しんで食事をする
以上児：食べ物に感謝しながら食べる

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。



11月の行事予定

8日(金) お弁当の日
9時：牛乳 ビスコ
3時：牛乳 煎り粉餅



*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

29日(金) おとき弁当
9時：みかん 12時：おとき弁当
3時：りんごジュース せんべい

*おとき弁当は保育園で手作ります。

★旬の食材★

ブロッコリー、ごぼう、さつまいも、さといも
さば、ゆず、りんご

*薬物野菜が多く収穫される時期です。

		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	487	16.6	13.9	4.6	267	1.9	1.9	211.4	0.32	0.39	27.5	1.5
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	398	17	15.1	5.1	298	2.2	2.1	247.7	0.26	0.44	31.1	2

予定献立表(11月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	11 25	牛乳 玉子ボーロ	ポトフ きゃべつとリンゴのサラダ	牛乳 チーズインお好み焼き
火	12 26	アンパンマンの野菜せんべい	魚のみぞれかけ わかめの味噌汁	ミルク りんご クラッカー
水	13 27	スティックチーズ	エビ入り炒り豆腐 白菜ののり和え バナナ	お茶 ウイナー衣揚げ
木	13 28	牛乳 ビスコ	炒りどり お刺身わかめ しらす干しの佃煮	プリンアラモード
金	1 15 29	(1・15日) 牛乳 豆乳ウエハース 29日 みかん	(1・15日) 鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ 29日 おとき弁当	(1・15日) 牛乳 スイートポテト 29日 りんごジュース せんべい
土	2 16 30	バナナ	五目ラーメン ヨーグルト	牛乳 パン
月	18	牛乳 白い風船	すり身団子汁 ささ身と野菜ののり和え	ミルク りんご スティックチーズ
火	5 19	みかん	魚フライ ごまソース きゃべつのおかか和え 豆腐とニラのスープ バナナ	お茶 ぜんざい せんべい
水	6 20	牛乳 きなこせんべい	栄養きんぴら 小魚サラダ	ミルク アップルケーキ
木	7 21	柿	秋の根菜カレー かぼちゃのヨーグルトリんご和え	ミルク バナナ せんべい
金	22	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	9	みかん缶	わかめうどん バナナ	牛乳 パン
誕生会(14日)		みかん	からあげカレー ハムのパンサンスー フルーツカクテル	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。

