



給食だより

令和7年度 9月30日 めいほうこども園



朝晩涼しい日が増え、少しずつ秋の気配が深まっているようです。子どもさん達は園庭でかけっこやリレーなど、伸び伸びと体を動かし楽しんでいる声が聞こえてきます。

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：よく噛んで食べる

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



10月の行事予定

9日(木) お弁当の日

9時：牛乳 ウエハース

3時：牛乳 マフィン

* ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

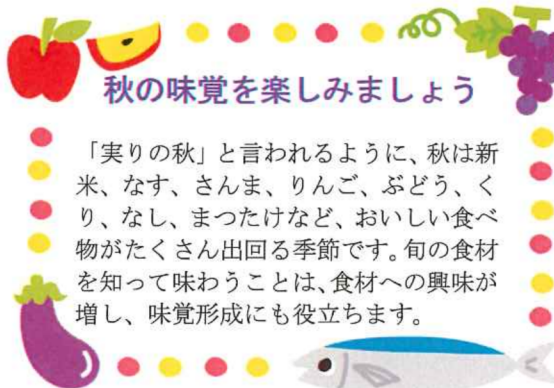
18日(土) 運動会

パンとりんごジュースをお帰りの際にお渡しします。

22日(水) クッキング

12時：カレー バンサンスー

フルーチェ



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	497	17.5	14.5	3.8	276	1.5	1.9	182.4	0.31	0.4	23.3	1.2
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	391	17.3	14.6	4.1	277	1.8	1.7	206.9	0.19	0.42	24.6	1.6



予定献立表(10月)

	日		未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月			27 牛乳 ふんわりコーン	ポテトときのこのミルクスープ インディアンサラダ	牛乳 ヨーグルトケーキ
火		14	28 お茶 きな粉せんべい	鶏肉の南蛮漬け 豆腐としめじの味噌汁	牛乳 バターブリッツ スティックチーズ
水	1	15	29 牛乳 白い風船	肉と野菜のごま味噌炒め 大豆とひじきのサラダ	お茶 さつま芋のきなこまぶし
木	2	16	30 (2. 16日)ゼリー (30日)牛乳 豆乳ウエハース	(2. 16日)秋野菜の炒り煮 小松菜のごま酢和え バナナ (30日)秋の根菜カレー わかめとツナの酢の物	(2. 16日)みかん クッキー (30日)ミルク せんべい バナナ
金	3	17	31 (3日)牛乳 豆乳ウエハース (17. 31日) 牛乳 ビスコ	(3日)秋の根菜カレーわかめとツナの酢の物 (17. 31日)魚の豆腐マヨネーズ焼き りんごサラダ えのきのスープ	(3日)ミルク せんべいバナナ (17. 31日)ミルク 千草焼き
土	4		もも缶	わかめうどん 飲むヨーグルト	牛乳 パン
月	6	20	バナナ	春雨の肉団子スープ 緑黄色野菜いっぱいサラダ	お茶 牛乳もち
火	7		牛乳 スティックパン	魚のごま味噌焼き ほうれん草のおひたし もずくのスープ りんご	ミルク ベジたべる スティックチーズ
水	8	22	牛乳 クラッカー	(8日)高野豆腐の卵炒め ☆大根とひじきのサラダ バイン缶 (22日)ポークカレー パンサンスー フルーチェ	(8日)牛乳 もちもちチーズパン (22日)ミルクせんべいバナナ
木		23	ゼリー	秋野菜のいり煮 小松菜の胡麻和え バナナ	みかん クッキー
金	10	24	オレンジ	キャベツバーグ にら玉スープ	ミルク かぼちゃのホットケーキ
土	11	25	お茶 サッポロポテト	トマトラーメン りんごジュース	牛乳 パン
誕生会(21日)			スティックチーズ	おにぎり からあげ 豆腐とわかめのスープ ほうれん草とハムのサラダ オレンジ	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。