



給食だより

令和7年度 10月31日 めいほうこども園



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。
 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、いよいよ冬の到来でしょうか。風の音が、どことなく寒さを感じさせます。
 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、寒さなど気にもとめず、元気いっぱい遊んでいます。たくさん動いた後は、おかわりまでしています。この勢いで、寒さや風邪の菌を吹き飛ばしましょう。



今月の給食目標

未満児：友だちと楽しく食事をする
 以上児：食材に感謝の気持ちを持ちながら食事をする



11月の行事予定

7日（金）お弁当の日

9時：牛乳 動物ビスケット

3時：ミルク プチドーナツ

*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします

28日（金）おとき弁当

給食室でおとき弁当を作ります。

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。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。
 *背すじをまっすぐ伸ばす。
 *テーブルにひじをつけない。
 *お茶碗やお椀は手に持つ。
 *両足を床につける。
 *テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



		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	503	17.6	15.4	3.8	280	2	2.2	177.5	0.32	0.43	25.2	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	400	17.2	14.4	4.4	295	1.8	1.9	201.3	0.21	0.42	30.8	1.6



予定献立表(11月)

	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	10	牛乳 黒糖ドーナツ	石狩汁 ほうれん草の白和え オレンジ	牛乳 小豆ときこの和風スコーン
火	11 25	ボイルウインナー	魚の香味揚げ ボイル野菜 豆腐とえのきの清汁	ミルク とんがりコーン
水	12 26	牛乳 ハッピーターン	八宝菜 柿なま酢	牛乳 りんごケーキ
木	27	牛乳 スティックパン	ビーフカレー 白菜のおかか和え	ミルク クッキー バナナ
金	14 28	(14日)もも缶 (28日)バナナ	(14日)鶏もも肉のねぎ塩だれ 味噌汁 ブロッコリーのオーロラソース和え (28日)おとき弁当	(14日)牛乳 きなこサンド (28日)りんごジュース せんべい
土	1 15 29	牛乳 クラッカー	和風スパゲティ 固形ヨーグルト	牛乳 パン
月	17	牛乳 えびせん	薩摩汁 ひじきのマリネ	せんべい スティックチーズ オレンジ
火	4 18	りんご	鮭のあけぼの焼き 小松菜とひじきのマヨサラダ かぼちゃの味噌汁	お茶 煎り粉餅
水	5 19	牛乳 豆乳ウエハース	五目卵とじ コールスローサラダ	フルーツポンチ
木	6 20	(6日)牛乳 丸ボーロ (20日)牛乳 動物ビスケット	(6日)チキン南蛮 ミニサラダ 豆腐とわかめの卵スープ (20日)肉じゃが お刺身わかめ バナナ	(6日)ミルク おしゃぶり昆布 ベジたべる (20日)ミルク プチドーナツ
金	21	牛乳 丸ボーロ	チキン南蛮 ミニサラダ 豆腐とわかめの卵スープ	ミルク おしゃぶり昆布 ベジたべる
土	8 22	パイン缶	きつねうどん りんご	牛乳 パン
誕生会(13日)		バナナ	しらす干しとゆかりのおにぎり からあげ サラダ 白菜スープ みかん	牛乳 ショートケーキ

* 都合により、メニューを入れ替える場合がありますので、御了承下さい。