

10月

こんだてだより

にまいばしこども園



10月22日(金)に食育活動として、ゆり・すみれ組を対象にカレー作りを行います。ゆり組はサラダやスープの材料を手でちぎる作業、すみれ組は包丁を使ってカレーの食材を切ります。活動にあたり、当日は爪を切りご家庭でエプロン・マスク・三角巾の準備をしていただきますようお願いいたします。



『ご食』は栄養バランスがとりにくい、食事のマナーが伝わりにくいなど食に関する問題の要因になります。みんなで食卓を囲み7つのご食を避けましょう。

孤食...一人で食べる

個食...複数で食卓を囲んでいても、食べている物がそれぞれ違う

子食...子どもだけで食べる

小食...ダイエットのために必要以上に食事を制限すること

固食...同じものばかり食べる

濃食...濃い味つけの物ばかり食べる

粉食...パン・麺類などの粉から作られた物ばかり食べる

◎1日の運動会は通常の給食になります。以上児クラスは普段通りご飯を持ってきてください。

◎今月の『おにぎりの日』は13日(水)です。

(以上児クラスのみ。未満児は園で準備します。)

◎リクエスト給食は、ひよこ組さんの煮込みハンバーグです。21日の予定です。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	金	運動会煮豚・マセドアンサラダ・トマト・みそ汁(大根・油揚げ)・梨	くるみズンドコ 麦茶	519
2	土	手作り弁当・スープ(卵・わかめ)・オレンジ	チーズ蒸しパン	
4	月	麻婆豆腐・ほうれん草のごま和え・胡瓜・すまし汁(舞茸・白菜)・グレープフルーツ	りんごジャム スキムミルク	323
5	火	さんまの梅揚げ・ブロッコリーサラダ・ミニトマト・みそ汁(なめこ・豆腐)・パイン	すいとん	366
6	水	チキングラタン・酢の物(卵)・ブロッコリー・スープ(えのき・コーン)・オレンジ	サイダーゼリー	304
7	木	チーズ入り茶碗蒸し・切干大根いり煮・キャベツ・すまし汁(しめじ・厚揚げ)・バナナ	フレンチドック 麦茶	459
8	金	稲穂揚げ・醤油フレンチ・粉ふき芋・みそ汁(椎茸・もやし)・りんご	みそおにぎり 麦茶	386
9	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・バナナ	シュークリーム	
11	月	のしどり・野菜炒め・大根ゆかり和え・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・キウイ	ピザトースト スキムミルク	409
12	火	鮭のムニエル・さつま芋サラダ・もやし・スープ(ベーコン・玉葱)・梨	コーンお好み焼き 麦茶	445
13	水	おにぎりの日△マヨネーズ春巻・中華サラダ・トマト・みそ汁(わかめ・えのき)・グレープフルーツ	バナナクレープ 麦茶	465
14	木	鶏の照り焼き・ひじきサラダ・ブロッコリー・すまし汁(筍・白菜)・オレンジ	りんごコンポート 源氏パイ	296
15	金	魚のマリネ・キャベツのピーナツ和え・胡瓜・スープ(ピーマン・しめじ)・パイン	カレーうどん	300
16	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ねぎ)・グレープフルーツ	プリン・クッキー	
18	月	豆の天ぷら・華風和え・粉ふき芋・すまし汁(卵・にら)・りんご	ミルクサンド スキムミルク	461
19	火	鱈のつぶつぶ焼き・糸こんにゃくの炒め煮・白菜・みそ汁(じゃが芋・人参)・バナナ	ぞうすい	456
20	水	お芋の南蛮煮込み・ごまだれささみサラダ・コーン・すまし汁(椎茸・小松菜)・キウイ	カルボナーラ風 麦茶	388
21	木	煮込みハンバーグ・胡瓜コロコロサラダ・大根ゆかり和え・スープ(しめじ・もやし)・オレンジ	さつま芋レモン煮 麦茶	487
22	金	カレー作り△ポークカレー・もやしのナムル・ミニトマト・スープ(卵・豆苗)・梨・フルーチェ	フルーツ カスタード	396
23	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・りんご	クリームコンフェ	
25	月	厚揚げ中華風旨煮・ちくわキャベツ味噌マヨ・もやし・みそ汁(なめこ・長ねぎ)・パイン	クワツサント スキムミルク	505
26	火	さんまのかば焼き・洋風切り干し・ブロッコリー・すまし汁(はんぺん・舞茸)・グレープフルーツ	かきたまうどん	456
27	水	◆お誕生会 お楽しみメニュー◆ (以上児さんはお箸だけ持たせてください)		
28	木	おでん・七目納豆・胡瓜・みそ汁(じゃが芋・人参)・バナナ	きりせんしょ 麦茶	373
29	金	豚肉のさっぱり煮・わかめしめじのサラダ・チーズ・スープ(白菜・ベーコン)・オレンジ	南瓜パバロア	366
30	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・バナナ	アップルパイ	

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承ください。