



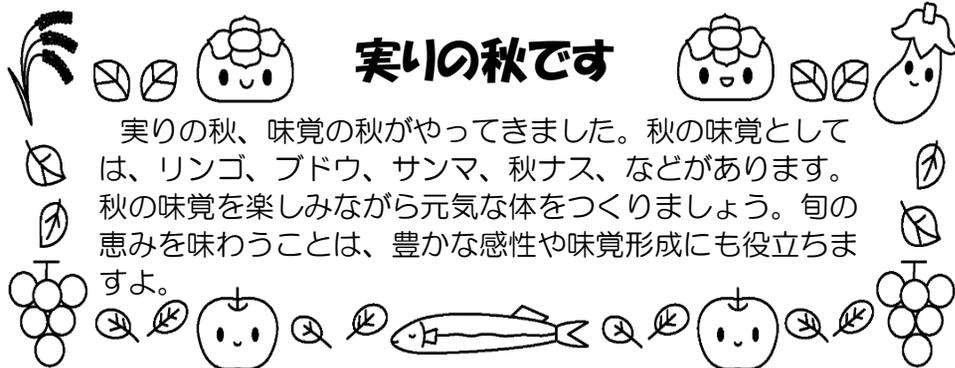
令和4年

10月 きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	土	ひじきご飯・じゃが芋のそぼろ煮・オレンジ・豆腐のみそ汁	・さやえんどうスナック	・せんべい
3	月	パン・鮭とポテトのカレーマリネ・キャベツとハムのサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	◎ヨーグルト和え	・クラッカー ・ミルク
4	火	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・中華風スープ	・ビスケット ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
5	水	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・りんご・ポパイスープ	◎大学芋 ・牛乳	・せんべい ・ミルク
6	木	麦ご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・焼き麩のみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
7	金	パン・さつま芋の酢豚風・シルバーサラダ・なし・キャベツのスープ	◎五平餅	・白せんべい ・ミルク
8	土	しらすわかめご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・シューマイ・オレンジ・豆腐のすまし汁	・バウムクーヘン	・せんべい
10	月	スポーツの日		
11	火	鮭ごまご飯・じゃが芋とちくわの煮物・けんちんみそ汁	・ミニドーナツ ・ミルク	・せんべい ・牛乳
12	水	パン・豆腐団子の中華風煮・切り干し大根とハムの中華サラダ・わかめスープ	◎チーズ昆布おにぎり	・ポーロ ・ミルク
13	木	麦ご飯・鶏つくね・マカロニサラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	◎黒蜜トースト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
14	金	ごまじゃこチャーハン・ポパイサラダ・なし・吉野汁	・ベジタべる ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
15	土	しょうゆスパゲティー・バナナ・オニオンスープ		・せんべい
17	月	えび天ご飯・じゃが芋とごぼうのサラダ・なし・油揚げのみそ汁	◎かぼちゃケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
18	火	きのこピラフ・卵サラダ・オレンジ・豆腐のスープ	・チーズあられ ・ココアミルク	・ポーロ ・牛乳
19	水	ミートスパゲティー・鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・バナナ・コーンポタージュ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
20	木	秋の味覚炊き込みご飯・鮭のタルタルソースかけ・千キャベツ・里芋のみそ汁	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
21	金	カレーチャーハン・トマトサラダ・なし・かぼちゃスープ	◎フライビーンズ ・ミルク	・ビスケット ・ミルク
22	土	そぼろ混ぜご飯・コロコロサラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁	・ポテトチップス	・ビスケット
24	月	麦ご飯・野菜入り納豆・ピーマンチャンプルー・バナナ・大根のみそ汁	・ごまビス ・ミルク	・クラッカー ・ミルク
25	火	パン・ポテトコロッケ・ツナサラダ・麩と青菜のスープ	◎マカロニナポリ ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
26	水	ご飯・白身魚のゴマみそ焼き・青菜の卵和え・りんご・けんちん汁	◎ポテトのチーズ焼き ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
27	木	チキンライス・かぼちゃサラダ・野菜スープ	・えびせん ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
28	金	パン・焼きそば・シューマイ・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	◎ツナマヨおにぎり	・ウエハース ・ミルク
29	土	焼き豚チャーハン・野菜のサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ミニドーナツ	・ビスケット
31	月	親子丼・和風サラダ・オレンジ・えのきのみそ汁	◎スイートポテト ・牛乳	・白せんべい ・ミルク



実りの秋です

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。秋の味覚を楽しみながら元気な体を作りましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちますよ。

サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われています。

子どもの「食事」 Q & A

Q.野菜をたくさん食べさせたい

A.【野菜の量】生の野菜は“かさ”が多くて、量そのものがあまり食べられません。煮物、あえ物、汁物など、煮たりゆでたりして火を通すと、“かさ”が減ります。

【野菜の種類】種類をたくさん食べさせたい場合は、和食・洋食よりも、中華料理がお勧めです。中華に入っている野菜は、実はバリエーションが豊富なのです。

0歳児：10/3のカレーマリネは、マリネ、10/21のカレーチャーハンは、チャーハンに変更します。
0歳児：10/21のフライビーンズは、せんべいに変更します。
未満児：10/7の五平餅は、種実類を抜いた甘みそを付けて食べます。