



10月給食だより

平成29年10月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
2	月	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 バナナケーキ
3	火	さんまのかば焼き 切り干し大根の和風サラダ 昆布豆	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ ハーベスト
4	水	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 ひじきのじゃこ煮 トマト	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 お月見菓子
5	木	豆乳ミートグラタン 野菜スープ 手作りふりかけ りんご	牛乳 ビスコ	牛乳 ごまクラッカー
6	金	すきやき丼 もずくの酢の物 バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 りんごのボンファム風
7	土	焼きそば 青菜とちりめんのごま和え オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ビスケット
10	火	みそカツ ごまドレッシングサラダ パイン缶 3未加算:菜飯	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 ハッピーターン
11	水	香味煮 ピーマンのおかか和え 小魚のり味 3未加算:豆腐のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 人参ゼリー
12	木	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー オレンジ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 3未:小魚の甘辛 3上:小魚アーモンド リッツ
13	金	中華丼 ゆで卵 梨	牛乳 マンナ	牛乳 白い風船
14	土	肉みそうどん キャベツの甘酢味 バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ビスケット
16	月	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 もも缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 バナナケーキ
17	火	さんまのかば焼き 切り干し大根の和風サラダ 昆布豆	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ おさつスナック
18	水	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 ひじきのじゃこ煮 トマト	牛乳 ルヴァン	牛乳 おかず蒸しパン
19	木	豆乳ミートグラタン 野菜スープ 手作りふりかけ りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 ゆで栗
20	金	すきやき丼 もずくの酢の物 バナナ	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 小魚 ポンスケ
21	土	焼きそば 青菜とちりめんのごま和え オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ビスケット
23	月	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 きな粉クッキー
24	火	さつま汁 青菜のおひたし 焼きのり オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 小魚 野菜かりんとう
25	水	香味煮 ピーマンのおかか和え 小魚のり味 3未加算:豆腐のみそ汁	牛乳 ビスコ	牛乳 大学芋
26	木	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー パイン缶	牛乳 コーンフレーク	牛乳 りんごのボンファム風
27	金	うさこちゃんライス 豆乳スープ みかん	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ホームパイ
28	土	肉みそうどん キャベツの甘酢味 バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ビスケット
30	月	みそカツ ごまドレッシングサラダ みかん 3未加算:菜飯	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
31	火	魚のカレームニエル ごぼうサラダ 梨	牛乳 ルヴァン	牛乳 青菜のおにぎり

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(火)までに持ってきてください。

食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもすてきですね。



大人のマナー、見られていますよ

「できるようになりたい」「大きくなりたい」と願う子どもにとって、憧れる大人がそばにいるというのは、幸福なことです。食卓において、大人が子どもに見せる大切なマナーは、「楽しく、おいしく食べる」こと。もちろん、箸の持ち方や器の扱いも、子どもたちは大人のしぐさをよく見て、まねをしようとするでしょう。そんな子どもたちの手本としては、食事ときのテレビや携帯電話は不要かもしれませんね。大人のわたしたち自身が、よいマナーで食事ができるよう、気をつけてみましょう。

