



10月給食だより

令和元年 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
1	火	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー 麩のみそ汁 手作りふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ごまクラッカー
2	水	魚の生姜煮 千草和え 豆腐のすまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 じゃこ豆おにぎり
3	木	タンドリーチキン 彩野菜のごま和え わかめスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ゆで栗・ぱりんこ
4	金	すきやき丼 もずくの酢の物 梨	牛乳 マンナ	牛乳 きな粉プリン
5	土	肉みそうどん 磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
7	月	香味煮 切干大根の和え物 納豆 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 きのこのピザトースト
8	火	豆乳汁 青菜のおかか和え 焼きのり ウィンナー もも缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 米粉のバナナケーキ
9	水	さんまのかば焼き 野菜ときのこのソテー すまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ
10	木	豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふき芋 小魚の佃煮	牛乳 シガーフライ	牛乳 昆布・ミニサラダ
11	金	ハヤシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 開口笑
12	土	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	火	豚肉のマーマレード炒め ポテトサラダ トマト コンソメスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚甘辛・白い風船
16	水	魚のカレー醤油焼き ごぼうのごまマヨネーズ和え さつま芋のみそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 ひじきいもち
17	木	千草焼き ブロッコリーの塩茹で けんちん汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉のババロア
18	金	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 お好み焼き
19	土	田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
21	月	関東煮 青菜のしらす和え 焼きししゃも オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ベジータケーキ
23	水	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 チキンナゲット パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 パンケーキ
24	木	鶏のから揚げ 柿なます のっぺい汁(三未加算 菜飯)	牛乳 バナナ	牛乳 焼きいも
25	金	さつま芋ご飯 鮭のみみじ焼き きのこと青菜のおかか和え トマト すまし汁 みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズ・小魚
26	土	ジャムサンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
28	月	さつま汁 青菜のごま和え ミートボール	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつま芋入り蒸しパン
29	火	野菜たっぷりカレー風味煮 キャベツのごまサラダ ゆで卵	牛乳 ハードビスケット	牛乳 スイートポテト
30	水	鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 かき玉汁	牛乳 マンナ	牛乳 ブラウニー
31	木	みそカツ かぼちゃサラダ トマト すまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 さつま芋のオレンジ煮

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは10月からお米を持ってこなくてよくなりました。その代わりに、100円を徴収させていただきます。

※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

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、気持ちの良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おすすめです。

テレビを見ながら食事をしていませんか？

テレビを見ながらの食事は、大人でもつい食べ過ぎてしまい、肥満の原因になります。ましてや、子どもがテレビに夢中になってしまうと、食事の時間が長くなり、よくかまない、食べ残しが増えるなど、食事への集中力を欠き、満足感の得られない食事になりかねません。食事をするときはテレビをつけず、家族そろって会話をしながら、楽しい雰囲気食べるように心がけましょう。

