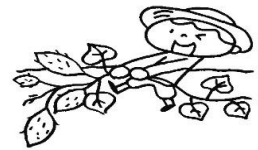




10月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 5年 10月 1日

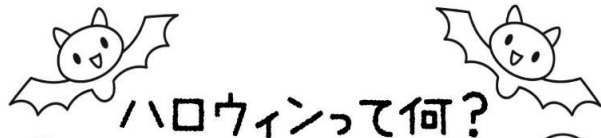
日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
2	月	しるこサンドクラッカー	ハムカツ ツナサラダ トマト 豆腐のみそ汁	小倉トースト
3	火	乳ボーロ	うま煮 野菜とわかめの和え物 焼き春巻 梨	豆腐ドーナツ
4	水	エースコイン	鶏肉の塩こうじ焼き 柿なます けんちん汁 (3未 菜飯)	小魚・サッポロポテト
5	木	コーンフレーク	鯖の西京焼き 春雨の酢の物 小松菜納豆 もずくスープ	さつまいも蒸しパン
6	金	ルヴァン	ハヤシライス フレンチサラダ チキンナゲット バナナ	にんじんゼリー
7	土		運動会(動物ビスケット 魚肉ソーセージ りんごジュース)	
10	火	ウエハース	豚肉と厚揚げの中華炒め 華風あえ ししゃもフライ りんご	フルーチェいちご
11	水	プチスナック	鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め 玉ねぎのみそ汁 味付のり	昆布・アンパンマンせんべい
12	木	アスパラガス	れんこんコロケ ごまドレッシングサラダ トマト ふのすまし汁	豆乳バナナケーキ
13	金	バナナ	三色丼 わかめの酢の物 スマイルポテト もも缶	青のりクッキー
14	土	ビスケット	田舎うどん キャベツの甘酢味 みかん	菓子
16	月	こんがりサクサク	鶏肉の中華風照り煮 ひじきの中華サラダ きのことスープ りんご	きなこクリームサンド
17	火	マンナ	五目汁 青菜のおひたし しゅうまい ひじきのふりかけ	みたらしじゃが団子
18	水	ルヴァンクラシカル	魚の竜田揚げ 五目あえ 納豆 わかめスープ	小魚甘辛・シガーフライ
19	木	しるこサンドクラッカー	鶏肉と里芋の炒め煮 野菜のごま酢あえ 煮豆 みかん	米粉のもちもちケーキ
20	金	乳ボーロ	カレーライス コールスローサラダ ミートボール バナナ	さつまいもスティック
21	土	ビスケット	和風スパゲティ 焼きポテト りんご	菓子
23	月	コーンフレーク	鶏肉の唐揚げ スパゲティソテー オニオンスープ みかん	ビスコ
24	火	ウエハース	豚肉のマーメレード炒め グリーンポテト ブロッコリーの塩ゆで 豆乳スープ	昆布のおにぎり
25	水	バナナ	千草焼き ひじきの煮物 なめこの赤だし汁 のり佃煮	パインケーキ
26	木	エースコイン	親子煮 青菜のごまあえ 揚げぎょうざ 柿	スイートブール
27	金	ルヴァン	さつまいもごはん 秋鮭のもみじソースかけ 彩野菜のおかか和え きこのすまし汁 みかん	チーズパン
28	土	ビスケット	ツナサンド 豆乳スープ バナナ	菓子
30	月	アスパラガス	マーボー大根 ナムル ウィナー みかん	おふラスク
31	火	プチスナック	豆乳かぼちゃシチュー ごぼうサラダ ゆで卵 もも缶	おぼけさつまいもモンブラン

※ 10時と3時のおやつには牛乳がついています。



おやつの選び方

- おやつは、お菓子やジュースだけではなくありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。
- できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよ？ 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

