

10月の給食こんだて

〈目標〉何でも食べて丈夫な体を作りましょう

10/1(火) サーモンの コーンマヨ焼き 和風サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	2(水) サンドウィッチ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	3(木) 鶏肉のごま味噌焼き コーンスローサラダ なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマン ビスケット	4(金) 白身魚の竜田揚げ おひたし じゃが芋の味噌汁 ゼリー <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)	5(土) 豚肉と野菜のソテー わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き
7(月) すき焼き風煮 野菜のマヨ和え もやしの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	8(火) 鯖の香味焼き おひたし 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	9(水) 祖父母交流会 焼きそば 華風和え わかめスープ フルーツ <おやつ> りんごジュース 手作りケーキ	10(木) 豆腐のふんわり揚げ 温野菜 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	11(金) かじきまぐろの 甘酢あんかけ おひたし なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア ハッピーターン
14(月)体育の日	15(火) サーモンの 味噌マヨ焼き おひたし わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船	16(水) 誕生会 親子丼 おひたし えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> お茶 手作りケーキ	17(木) おにぎり day さつま芋コロッケ キャベツサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 お野菜せん	18(金) たららのオープン焼き 青菜のベーコン和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ
21(月) チキンシチュー サラスパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろう ビスケット	22(火) 即位礼正殿の儀の祝日 <おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん	23(水) 醤油ラーメン 野菜とコーンの おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん	24(木) 焼き肉 茹で野菜 なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 牛乳せん	25(金) 鯖の味噌煮 干草和え 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 玄米小丸
28(月) 麻婆豆腐 ナムル 卵スープ フルーツ <おやつ> 牛乳 かあさんケット	29(火) かじきまぐろの チーズピカタ 青菜のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせんべい	30(水) ピラフ ヘルシーサラダ オニオンスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ミニアスパラガス	31(木) 鶏肉のケチャップ煮 大根サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの ソフトせん	11/1(金) サーモンのムニエル ツナサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。
()のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)
()のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
()のマークは、小麦を除去します。(おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)



給食だより

実りの秋、食欲の秋です。1年でいちばん食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂いを知り、季節の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

9月10日は非常食給食の日でした。アルファ米わかめご飯、根菜のみそ汁、ツナコーン和え、みかんの缶詰。すべて園で備蓄しているものでできています。非常食がどういうものなのか先生からお話を聞いてから、いつもと違う給食に子ども達は少しわくわくした様子で食べていました♪



☆アルファ米とは・・・
炊いたり、蒸したりしたお米を急速に乾燥させたお米です。洗米、浸漬の必要がない、長期保存が可能などのメリットがあります！

アルファ米の作り方を紹介します！



アルファ米にわかめ
ご飯の素を加えます。

熱湯を入れ、
よく混ぜます。

袋の口を閉じて
15分蒸らします。

まんべんなく
混ぜたら完成！

おいしいご飯コーナー



ハロウィンってなに？

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されています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくりぬいたものがアメリカでかぼちゃになったそうです。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。かぼちゃは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃでパイやプリンなどのおやつを作ったりするとハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

食育ガイド&おたよりデータ集より

栄養を補うおやつ

おやつ＝お菓子と考えてしまいがちですが、栄養を補うという視点で内容を見直してみましょう。

カルシウムをとりたいときには小魚とチーズののったピザ、食物繊維を補いたいときにはふかしいも、食事で十分に炭水化物がとれなかったときにはおにぎりといったように、3回の食事で足りないものを考えることで工夫ができます。

いただきます、ごちそうさま より