

給食だより 10月

認定こども園
こほと保育園
令和6年10月

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。
また、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」があります。
たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいですね。
旬の食材を使って、給食やおやつを作っています。

9月の誕生会の様子

9月17日に、9月生まれのお友だち9名のお誕生日会がありました。
写真を撮りに行くと、「おいしい♪」など笑顔いっぱい声をかけてくれました。



メニューは、「エビピラフ、鮭のムニエル、スパゲティ、ポテトサラダ、ひじき煮、卵スープ、なし、リンゴジュース」でした。

10月の誕生日会も楽しみにしててくださいね。

ぞう組クッキング

9月11日に、ぞう組のクッキングがありました。
野菜ピザを作りました。トマト、玉ねぎ、ピーマンを上手に使い顔を作ったりしていましたよ。みんな楽しそうにしていましたよ！



さんまをたべました

9月26日に、うさぎ組以上のこどもたちが給食でさんまを食べました。
みんなきれいに骨を取り除いて食べていましたよ。



10月の行事と旬のメニュー

- 8日(火) ゆでぐり (秋の味覚)
- 17日(木) 秋味ごはん
- 23日(水) 誕生会 (まつたけごはんなど)
- 25日(金) 遠足 (お弁当をお願いします)
- 31日(木) ハロウィンパン

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 3時おやつ |
|----|---|-------------|---|--------------------------|
| 01 | 火 | ピアクラッカー・牛乳 | 雑穀ごはん、八宝菜、ささみともやしのこま和え、あおさのすまし汁 | もちもちかぼちゃケーキ、りんご、牛乳 |
| 02 | 水 | 海草せんべい・牛乳 | ごはん、魚の磯辺揚げ、きゅうりの中華和え、トマト、芋煮汁 | ちんすこう(ココア)、柿、牛乳 |
| 03 | 木 | Caウエハース・牛乳 | 雑穀ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツのマヨ和え、人参煮、玉ねぎのみそ汁 | 人参ジャムサンド、ぶどう、牛乳 |
| 04 | 金 | クラッカー・牛乳 | ごはん、さばのみそ煮、人参とピーマンのかき揚げ、きゅうりもみ、かき玉汁 | フルーツムース、米せんべい、麦茶 |
| 05 | 土 | ハードビスケット・牛乳 | 豚丼、酢みそ和え、梨 | いりこもち、りんご、牛乳 |
| | | | 🍌 🍎 🍓 🍌 🍓 🍌 🍓 🍌 🍓 | |
| 07 | 月 | クッキー玄米・牛乳 | ごはん、グラタン、かぼちゃのマヨ和え、きゅうりもみ、わかめスープ | フライドポテト、柿、牛乳 |
| 08 | 火 | かんぱん・牛乳 | 雑穀ごはん、鮭のカラフル焼き、もやし和え、こんにゃくの土佐煮、青菜のみそ汁 | チョコブラウマンジェ、ゆでぐり、オレンジジュース |
| 09 | 水 | ピアクラッカー・お茶 | ポークカレー、ドレッシングサラダ、牛乳 | 大豆かりんとう、みかん、牛乳 |
| 10 | 木 | 海草せんべい・牛乳 | 雑穀ごはん、五色焼き、納豆、もずく酢、ほうれん草のみそ汁 | かるかん、柿、牛乳 |
| 11 | 金 | Caウエハース・牛乳 | ごはん、魚のすりみ天ぷら、ごぼうサラダ、トマト、わかめのすまし汁 | アイスボックスクッキー、りんご、牛乳 |
| 12 | 土 | クラッカー・牛乳 | ごはん、鶏のパン粉焼、こまつな和え、いりこ佃煮、油揚げのすまし汁 | むしばん、梨、牛乳 |
| | | | 👶 👶 👶 👶 👶 👶 👶 👶 👶 👶 | |
| 15 | 火 | ハードビスケット・牛乳 | 雑穀ごはん、煮込みうどん、ゆで卵、酢の物 | みそがね、りんご、牛乳 |
| 16 | 水 | クッキー玄米・お茶 | ごはん、肉豆腐、大根のみそ煮、もやしゆかり和え、しめじのすまし汁 | ぶどうゼリー、かんぱん、牛乳 |
| 17 | 木 | かんぱん・牛乳 | 雑穀ごはん、魚のムニエル、レンコンの素揚げ、ほうれん草マヨ和え、ながいのみそ汁 | 秋味ごはん、たくあん、牛乳 |
| 18 | 金 | ピアクラッカー・牛乳 | ハヤシライス、ちりめん和え、牛乳 | お麩のラスク、梨、牛乳 |
| 19 | 土 | 海草せんべい・牛乳 | ごはん、筑前煮、はくさいのごま和え、煮豆、わかめのみそ汁 | あべかわマカロニ、りんご、牛乳 |
| | | | 🍎 🍌 🍓 🍌 🍓 🍌 🍓 | |
| 21 | 月 | Caウエハース・牛乳 | マーボー丼、春雨の酢の物、みかん | 小倉カップケーキ、梨、牛乳 |
| 22 | 火 | クラッカー・牛乳 | 雑穀ごはん、魚の照り焼き、ポテトサラダ、トマト、呉汁 | 焼きいも、柿、牛乳 |
| 23 | 水 | ハードビスケット・牛乳 | 《誕生会》、まつたけご飯、鶏のから揚げ、切り干し大根煮、野菜和え、粉ふきいも：(カレー味)、柿、お麩のすまし汁、ジョア | せんべい、りんご、牛乳 |
| 24 | 木 | クッキー玄米・牛乳 | ごはん、魚のシソ揚げ、きゅうり和え、人参シリシリ、大根のみそ汁 | セサミトースト、みかん、牛乳 |
| 25 | 金 | 《遠足》 | 🚌 🌳 🌳 🌳 🌳 🌳 🌳 🌳 🌳 🌳 | ※お弁当をお願いします |
| 26 | 土 | かんぱん・牛乳 | ごはん、牛肉とピーマンの炒め物、ゆでブロッコリー、さつま芋の甘煮、豆腐のみそ汁 | ソフトドーナツ、りんご、牛乳 |
| | | | 🎈 🎈 🎈 🎈 🎈 🎈 🎈 🎈 🎈 🎈 | |
| 28 | 月 | ピアクラッカー・お茶 | シーフードカレー、人参ドレッシングサラダ、牛乳 | チョコス、柿、牛乳 |
| 29 | 火 | 海草せんべい・牛乳 | 雑穀ごはん、牛肉とごぼうの炒り煮、焼きかぼちゃ、キャベツのおかか和え、もやしのみそ汁 | たこ焼き、梨、牛乳 |
| 30 | 水 | Caウエハース・牛乳 | ごはん、魚の天ぷら、白和え、トマト、じゃがいものみそ汁 | 野菜クラッカー、りんご、牛乳 |
| 31 | 木 | クラッカー・牛乳 | 雑穀ごはん、スパゲティナポリタン、卵と野菜和え(大豆入り)、チンゲン菜のスープ | ハロウィンパン、みかん、牛乳 |

*都合により献立の変更がありますのでご了承ください。