



10月 給食だより

いおうほいくえん

10月の目標 秋の味覚を味わおう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



◎三食を決まった時間にきちんと摂る◎

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。また間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

☆赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を☆

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群・・・たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群・・・糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群・・・ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



おしらせ 10月21日(金)は遠足です。量はちょっと少なめにしておきましょう。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん、食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはん、おかずが5:5の割合になるようにするといいでしょう。

10月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ	
1	土	運動会 ★パンとジュースを用意しています。			
3	月	ふくさ卵・のり納豆・ミネストローネ・黄桃缶	ポテトせんべい	★おふラスク	
4	火	白身魚のマヨネーズ蒸し・五目煮・なめこ汁・梨	棒チーズ	★どら焼き	
5	水	麻婆豆腐・いりこのケチャップ和え・トマト・バナナ	カルシウムウエハース	★パイン蒸しパン	
6	木	鮭のチャンチャン焼き・きゅうりの変わり漬け・たまごスープ・みかん缶	豆乳クッキー	★ほうれん草団子	
7	金	れんこんバーグ・里芋のサラダ・パンフキンポターージュ・りんご	いりこ	★スノーボール	
8	土	あんかけ焼きそば・わかめスープ・パイン缶	鉄ウエハース	サッポロポテト	
11	火	チキン南蛮・ブロッコリーのごま和え・卵豆腐のお吸い物・黄桃缶	ヨーグルト	★サクサク野菜クラッカー	
12	水	チーズオムレツ・さつまいものサラダ・豆乳汁・キウイ	魚せんべい	★小倉蒸しパン	
13	木	鮭のピカタ・梅納豆・厚揚げの味噌汁・りんご	バナナ	★ごまじゃこクッキー	
14	金	シシリアンライス・コンソメスープ・フルーツヨーグルト	棒チーズ	ゼリー せんべい	
15	土	肉うどん・ゆかりご飯・黄桃缶	カルシウムせんべい	アスパラガスビスケット	
17	月	鶏肉とほうれん草のシチュー・スパゲティサラダ・トマト・ぶどう	鉄ウエハース	★マールカオ	
18	火	ししゃものごま焼き・炒合菜・豚汁・パイン缶	ヨーグルト	プチボルガ	
19	水	ひじきの玉子焼き・コーン納豆・すり身のお吸い物・バナナ	いりこ	★ヨーグルトかけ	
20	木	ハムカツ・ごぼうサラダ・さつまいもの味噌汁・黄桃缶	棒チーズ	コーンフレーク	
21	金	秋の遠足 お弁当の準備をお願いします。おやつは園で用意します。			
22	土	もやしラーメン・わかめご飯・みかん缶	鉄ウエハース	バーベキューミニ	
24	月	タンドリーチキン・南瓜サラダ・すまし汁・りんご	カルシウムせんべい	★ホットケーキ	
25	火	白身魚のムニエル・ほうれん草の白和え・そうめん汁・ぶどう	魚肉ソーセージ	★南瓜あべかわ	
26	水	肉じゃが・こっばなます・トマト・みかん缶	棒チーズ	★きんぴらおにぎり	
27	木	揚げだし豆腐・ブロッコリーのツナソースサラダ・きのこの味噌汁・りんご	魚せんべい	★たまごサンド	
28	金	焼き魚・ほうれん草のソテー・野菜スープ・黄桃缶	バナナ	★メロンパンクッキー	
29	土	けんちんうどん・たぬきご飯・パイン缶	カルシウムウエハース	アンパンマンあげせん	
31	月	ビーフシチュー・マカロニサラダ・トマト・バナナ	ポテトせんべい	★焼き芋	

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼほ組以上はスキムミルクです。
誕生会です。
新メニューです。
★は手作りおやつです。