



10月こんだてひょう

平成 26 年 10 月 1 日 豊間根保育園



秋の味覚を楽しみましょう

秋は爽やかな季節です。さんま、きのこ、りんご、さつまいもなど、おいしい食材がたくさん出回ります。‘旬’の物は栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。園の給食も、たくさんの秋の食材を取り入れたメニューになっています。



お手伝いのススメ

自立心が育ち、好き嫌いも減る!

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして‘ありがとう’と言われると、子供はうれしくなり、‘次は何をしよう’と考えて徐々に自立心も育てられていくのです。楽しみながら始めてみましょう。

誕生会のメニュー

- ★ 炊き込みご飯 ★ 鶏肉の竜田揚げ
- ★ フロッコリーと卵のサラダ
- ★ フライドポテト ★ スープ
- ★ フルーツ盛り合わせ

16日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。
 ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	水	牛乳・コーンフレーク	シューマイ・大豆サラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆シュガーラスク	603	402
2	木	牛乳・クラッカー	マカロニグラタン・フレンチサラダ・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・いかせんべい	553	374
3	金	牛乳・ブリッツ	鶏肉の味噌漬け焼き・パンブキンサラダ・キャベツの甘酢和え・すまし汁・果物		☆うどん汁	446	282
4	土	ヨーグルト	クリームシチュー・ジャムパン・果物		麦茶・お菓子		
5	日						
6	月	牛乳・卵ボーロ	マーボー豆腐・中華サラダ・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁・果物		牛乳☆バナナケーキ	612	480
7	火	牛乳・ビスケット	さんまのチーズ焼き・野菜の五目煮・ピーマンソテー・味噌汁・果物		牛乳☆ごま団子	596	468
8	水	牛乳・ハーベスト	ハンバーグ・スパゲティソテー・トマト・スープ・果物		牛乳☆さつま芋蒸しパン	599	440
9	木	牛乳・せんべい	タラの香り揚げ・大豆五目煮・煎席漬・味噌汁・果物		ヨーグルト・クッキー	560	398
10	金	牛乳・サブレ	鶏肉の照り焼き・じゃが芋の炒め煮・キャベツのおかか和え・味噌汁・果物		牛乳☆お好み焼き	403	331
11	土	ゼリー	中華丼・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
12	日						
13	月		体 育 の 日				
14	火	牛乳・ウエハース	ひじき入り厚焼き卵・ごぼうサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	497	348
15	水	牛乳・ビスコ	豚肉の生姜焼き・大根サラダ・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物		牛乳☆きな粉かりんとう	464	473
16	木	ヨーグルト	誕 生 会		ミニジュース☆ロールケーキ	628	718
17	金	牛乳・えびせん	タラの洋風焼き・しょうゆフレンチ・ジャーマンポテト・味噌汁・果物		牛乳☆パウンドケーキ	558	410
18	土	ゼリー	カレーうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
19	日						
20	月	牛乳・ブリッツ	鶏肉のマーマーレード焼き・マカロニサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	494	342
21	火	牛乳・クラッカー	鮭の西京焼き・春雨ソテー・さつま芋のレモン煮・すまし汁・果物		牛乳・ドーナツ	574	400
22	水	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のごま風味唐揚げ・シルバーサラダ・青菜ともやしのナムル・味噌汁・果物		牛乳☆ストーンクッキー	699	523
23	木	牛乳・卵ボーロ	えび入り厚焼き卵・千切り野菜の炒め煮・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		麦茶☆焼きおにぎり	521	366
24	金	牛乳・ビスケット	鮭のマヨネーズ焼き・きのこのスパゲティソテー・粉ふき芋・味噌汁・果物		牛乳☆ジャムサンド	558	420
25	土	ヨーグルト	卵とじうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
26	日						
27	月	牛乳・ハーベスト	さんまの蒲焼・大根のツナサラダ・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳☆抹茶のホットケーキ	583	420
28	火	牛乳・サブレ	カレー・コーンサラダ・茹で卵・牛乳・果物		☆フルーツヨーグルト	547	336
29	水	牛乳・ウエハース	豚肉のごまだれ焼き・春雨サラダ・きゅうり中華和え・味噌汁・果物		牛乳☆りんごケーキ	557	423
30	木	牛乳・ビスコ	タラフライ・大豆とウインナーのトマト煮・塩もみ野菜・味噌汁・果物		牛乳☆ハロウィンぷーさんクッキー	562	423
31	金	牛乳・えびせん	すき焼き風煮・青菜の板かま和え・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		牛乳・パイ菓子	458	285