



給食だより

10月号

担当 宮本景子

今月の食育目標

サイホージ・・・体と食べ物の関係に関心を持ち、何でも食べようとする。

トーキョー・・・食べ物と身体の関係に興味を持つ。

ニューヨーク・・・三角食べができるようになる。

ロンドン・・・実りの秋を感じ、食への感謝の気持ちを持つ。

パリ・・・・・・・・・・苦手な食材も少しは食べようとする。

初めてのクッキングでピザ作りをしました。保育園の畑でとれた野菜を使って皆で楽しく作りました
(^ ^)



食品ロスを減らしましょう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では年間600万トン以上の食品ロスがあり、家庭から出る食品ロスは、食べ残しや賞味期限切れとなったものが中心です。お子さんにも買いものや食事の際など「もったいない」ことを伝え、食品ロスを意識できるといいですね。



今日は何の日？

10月15日はきのこの日



10月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期にPRされています。旬のきのこ料理をたくさんいただきましょう。

- The News Restaurant Milanese PSYHOUII -
 中央保育園 西方寺 認定こども園 献立予定表 [ミラネーゼ]

10月

日	曜	行事	未満児朝おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	金		牛乳 せんべい	白身フライ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 スイートポテト
2	土		牛乳 ビスケット	そうめん汁 ごはん ふりかけ	果汁 ドーナツ
3	日				
4	月		牛乳 おさつステック	ささみフライ 野菜サラダ みそ汁	牛乳 蒸しパン
5	火		牛乳 小魚チップ	鮭の西京焼き 野菜のごま和え すまし汁	お茶 牛乳もち
6	水		牛乳 動物ポーロ	のっぺい汁 酢の物 納豆	牛乳 豆腐ドーナツ
7	木		牛乳 せんべい	鶏のチリソース ごまだれ野菜 みそ汁	牛乳 クッキー
8	金		牛乳 ハーベスト	コロケ 千切り野菜 みそ汁	牛乳 マカロニあべかわ
9	土		牛乳 ビスケット	ミートスパゲティ かきたま汁	果汁 おにぎりせんべい
10	日				
11	月		牛乳 ウエハース	麻婆春雨 野菜のナムル 中華スープ	牛乳 黒糖蒸しパン
12	火		牛乳 バナナ	肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 たまごサンド
13	水		牛乳 ステックパン	レバーのBBQソース スパサラ みそ汁	お茶 ヨーグルト せんべい
14	木		牛乳 クラッカー	中華丼 中華春雨サラダ バナナ	牛乳 いも天
15	金	お誕生会	牛乳 せんべい	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
16	土		牛乳 ビスコ	肉うどん ごはん ふりかけ	スポロン カリカリコーン
17	日				
18	月		牛乳 野菜パー	ジャーマンポテト 野菜のおかか和え すまし汁	牛乳 きなこ蒸しパン
19	火		牛乳 ビスケット	豚汁 酢の物 手作りふりかけ	牛乳 ジャムサンド
20	水		牛乳 ポップコーン	鮭のレモン焼き れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 ふかし芋
21	木		牛乳 バナナ	ひじき入り厚焼き玉子 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ
22	金		牛乳 ウエハース	親子丼 マカロニサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
23	土	運動会			
24	日				
25	月		牛乳 クッキー	カレーライス ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 丸ぼうろ
26	火		牛乳 胚芽クラッカー	鶏の照り焼き さつまいもサラダ みそ汁	お茶 おかかおにぎり
27	水		牛乳 ステックパン	栄養揚げ ツナコーンサラダ みそ汁	牛乳 ラスク
28	木		牛乳 牛乳かりんとう	二色ご飯 ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 黒棒 チーズ
29	金	秋の遠足	お茶 せんべい	お弁当と水筒の準備をお願いします。	遠足おやつ
30	土		牛乳 ビスケット	チキンライス たまごスープ	果汁 動物ビスケット
			ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの	もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ	かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆ等に調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。