



給食だより

10月号

担当 集 ひかり

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・・・実りの秋を感じ、食への感謝の気持ちを持って食事をする。
- ニューヨーク・・・三角食べができるようになる。
- ロンドン・・・秋の味覚や食への感謝の気持ちを持つ。
- パリ・・・苦手な食材も少し食べようと挑戦する。



9月はトウモロコシや里芋の収穫体験をしました！里芋の葉と茎が大きく育ち傘のようでした(^^)
 里芋はたくさんついていて豊作でした☆トウモロコシもとっても甘くて子供たちにも好評でしたよ♪♪



旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。



離乳食

成長につながる遊び食べ

離乳食に慣れてくると、食べものを自分でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする「遊び食べ」が始まります。これは食べものの感触を確かめ、自分で食べようとする意欲が出てきたサインです。床にシートを敷くなどの対策をして、成長の過程を見守りましょう。



10月の給食献立予定表

- The News Restaurant Milanese PSYHOUII -

中央保育園 西方寺 認定こども園 (ミラネーゼ)



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
牛乳 牛乳パー	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 せんべい	牛乳 野菜スティック	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
七分つき米	カレーライス	七分つき米	七分つき米	七分つき米	みそうどん
鶏の甘辛煮	フレンチサラダ	鶏のパーベキュー焼き	魚の竜田揚げ	春雨ソテー	ご飯
ひじきのツナサラダ	福神漬け	れんこんソテー	切干大根の炒め煮	大根ときゅうりのナムル	ふりかけ
みそ汁	バナナ	みそ汁	そうめん汁	中華スープ	
牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳 たまごサンド	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 ドーナツ
9	10	11	12	13	14
	牛乳 ビスケット	牛乳 ロールパン	牛乳 クラッカー	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 ウエハース
スポーツの日	七分つき米	七分つき米	七分つき米	親子丼	炊き込みごはん
	鶏のごま味噌焼き	チャプチェ	すり身揚げ	スパゲティサラダ	わかめスープ
	野菜きんぴら	中華スープ	海藻サラダ	りんご	
	すまし汁	きゅうりの浅漬け	みそ汁		
	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 五平もち	牛乳 黒樺 チーズ	果汁 バームクーヘン
16	17	18	19	20	21
牛乳 小魚チップ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	果汁 丸ぼうろ
七分つき米	七分つき米	七分つき米	七分つき米	中華丼	
鶏とごぼうの甘辛	すいとん汁	鶏の香味焼き	きびなごフライ	酢の物	運動会
春雨サラダ	ツナと野菜の和え物	野菜の煮物	切干大根煮	果物	
みそ汁	果物	みそ汁	みそ汁		
牛乳 ホットケーキ	牛乳 ピザトースト	牛乳 豆乳もち	牛乳 野菜ステック	お茶 ヨーグルト・せんべい	
23	24	25	26	27	
牛乳 クラッカー	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
七分つき米	七分つき米	お誕生会	あんかけご飯	秋の遠足	チキンライス
のっぺい汁	鮭のやさい焼き	お楽しみに♪	中華春雨サラダ		たまごスープ
ひじきの炒め煮	里芋のごま和え		スープ	お弁当・水筒を	
手作りふりかけ	にゅうめん			忘れずに☆	
牛乳 クッキー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ケーキ	牛乳 ふかし芋	遠足おやつ	牛乳 パン
30	31	10月の行事予定			
牛乳 たまごボーロ	牛乳 えびチップ	朝のおやつ			9日(月) スポーツの日 21日(土) 運動会 25日(水) お誕生会 27日(金) 秋の遠足
七分つき米	七分つき米	給食	主 食		
タイピーエン	ジャーマンポテト		汁 物		
さつまいもサラダ	ちりめんサラダ		主 菜		
手作りふりかけ	みそ汁	副 菜			
牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 黒糖ドーナツ	3時のおやつ			

- ※ 朝おやつは、パリ・ロンドンクラスのみです。
- ※ 離乳食はお子様の進み具合に合わせて調理します。
- ※ お箸・スプーンを持たせてください。