

給食だより 2019年10月

あけほのこども園

～しっかり手洗いで健康に～

子どもたちは大人にくらべ、食事中に手を使うことが多いです。手洗いをしっかりとしないと、手についているバイ菌が口へ入ってしまう可能性があります。食事前には、しっかりと手を洗いましょうね。

また、秋はおいしい食べものがたくさんあります。旬の食べものをたくさん

食べて、強い体をつくりましょう。



10月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	火 豚汁 エビしゅうまい マカロニサラダ チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
2	水 タンドリーチキン にんじんの子とえ ほうれん草のごま和え	フルーチェ	お菓子
3	木 焼き魚(さけ) きんぴらごぼう ポテトサラダ フルーツ	お菓子	スイーツ ポテト
4	金 肉豆腐 スパゲティサラダ つけ野菜	ヨーグルト	豆腐 ドーナツ
5	土 ポークカレー 白身魚フライ キャベツサラダ	お菓子	お菓子
6	日 休日		
7	月 ちくわ納豆 ひじき煮 もやしの和えもの	お菓子	フルーツ ヨーグルト
8	火 から揚げ 焼きそば つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
9	水 親子煮 はんぺんフライ フロッキーサラダ しらすふいかけ	ヨーグルト	お菓子
10	木 肉団子スープ アジフライ ほうれん草おかか和え	フルーチェ	お菓子
11	金 イカメンチ 大根とほろ煮 小松菜ピーナツ和え	お菓子	かぼちゃ クッキー
12	土 すき焼き風煮 肉シュウマイ マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
13	日 休日		
14	月 祝日・体育の日		
15	火 いもっこ汁 ギョーザ もやしの和えもの チーズ納豆	お菓子	さつまいも むしパン
16	水 パラ焼き おから炒め フロッキーサラダ	フルーチェ	お菓子
17	木 さばみそ煮 里芋ひき肉あんかけ 小松菜サラダ フルーツ	お菓子	バナナ ケーキ
18	金 マーボー豆腐 エビしゅうまい 中華春雨サラダ	お菓子	お菓子
19	土 せんべい汁 ししゃもフライ マカロニサラダ	ヨーグルト	お菓子
20	日 休日		
21	月 カツ煮 れんこんサラダ つけ野菜	お菓子	お菓子
22	火 祝日・即位礼正殿の儀		
23	水 さけのちゃんちゃん焼き ポテトサラダ つけ野菜 フルーツ	フルーチェ	シフォン ケーキ
24	木 さつま汁 春巻き 春雨マヨサラダ	ヨーグルト	お菓子
25	金 さんまみりん焼き かぼちゃとほろ煮 ほうれん草ごま和え	お菓子	お菓子
26	土 シチュー ケチャップウインナー キャベツサラダ	お菓子	バター スティック
27	日 休日		
28	月 煮込みハンバーグ マカロニサラダ つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
29	火 焼き魚(ほっけ) ひじき煮 トマトサラダ フルーツ	お菓子	オレンジ ゼリー
30	水 お誕生会 わかめごはん 照り焼きチキン スパゲティサラダ	...	プリン アラモード
31	木 ビーンズカレー エビフライ コールスローサラダ	お菓子	ハロウィン カップケーキ



《 おやつのおはなし 》

～子どもに適したおやつとは～

①おやつとして摂取すべきエネルギー量は、1日の10～15%ぐらいが適切です。

1～2歳児：100～150Kcal程度
3～5歳児：150～200Kcal程度

②次の食事に影響がないように、消化の良いものを食べましょう。水分との組み合わせで、芋類、炭水化物、果物などがよいでしょう。

③市販品はパッケージの表示を確認して、安全なものを適量与えましょう。

9月の食育では、市販のお菓子とジュースには、どれだけの砂糖と塩がはいっているかを、おはなししました☆



9月の行事食 ご紹介
【お月見むしぱん】でした



※10日(木)は ぞう・ぼんだ組さんは青空保育です。お弁当の持参をお願いします。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。