



# 給食だより

2021年10月  
あけぼのこども園



## ～食べる意欲を育てよう～

こどもたちは、まだまだ慣れない食べ物や苦手な食べ物が多い時期ではありますが、毎日の食事やおやつをとおして「食べたいもの・好きなもの」は少しずつ増えていきます。

また、簡単なお手伝いをさせることも「食べてみようかな」という意欲につながります。食への関心を高め「食べる力＝生きる力」を育てましょう。



		10月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	金	きのこカレー 白身魚フライ コールスロー フルーツ	お菓子	お菓子
2	土	第45回大運動会	...	...
3	日	休日		
4	月	マーボー豆腐 エビしゅうまい 春雨マヨサラダ	フルーチェ	お菓子
5	火	骨ごとさんま煮 ひじきだし巻き トマトサラダ フルーツ	お菓子	りんごケーキ
6	水	煮込みハンバーグ 小松菜和え つけ野菜	フルーチェ	お菓子
7	木	親子煮 ギョーザ もやしの和え物 おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
8	金	から揚げ 焼きそば つけ野菜 フルーツ	お菓子	きなこラスク
9	土	さつまいも汁 春巻き マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
10	日	休日		
11	月	赤魚煮付け ひじき煮 ポテトサラダ フルーツ	お菓子	やきいも
12	火	いも汁 アジフライ スパゲティサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
13	水	タンダーキチン かぼちゃ煮 ごぼうサラダ	お菓子	フライドポテト
14	木	白菜ベーコンシチュー チキンナゲット コールスロー	ヨーグルト	お菓子
15	金	れんこんハンバーグ 和風ひとロスパ ほうれん草なめたけ和え	お菓子	カフェケーキ
16	土	かじきカレー揚げ 春雨炒め フロッコリーサラダ	フルーチェ	お菓子
17	日	休日		
18	月	豆腐ナゲット にんじんの子和え 小松菜和え	お菓子	お菓子
19	火	焼き魚(ほっけ) もやしたらこ炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	スイーツパンフキン
20	水	おからコロッケ ひじき煮 ほうれん草ツナ和え	フルーチェ	お菓子
21	木	せんべい汁 はんぺんフライ マカロニサラダ しらすふりかけ	ヨーグルト	フルーツポンチ
22	金	さんまみりん焼き ひじきだし巻き 小松菜ささみ和え フルーツ	お菓子	フレンチトースト
23	土	豚汁 エビかつ もやしの和えもの フルーツ	ヨーグルト	お菓子
24	日	休日		
25	月	肉豆腐 スパゲティサラダ つけ野菜	お菓子	ホットケーキ
26	火	すき焼き風煮 肉しゅうまい 春雨サラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
27	水	鮭マヨ焼き にんじんの子和え フロッコリーおかか和え フルーツ	お菓子	豆腐ドーナツ
28	木	ちくわ納豆 きんぴらごぼう ポテトサラダ	フルーチェ	お菓子
29	金	お誕生会 ナポリタン アンパンマンポテト フルーツ	...	ハロウィンクッキー
30	土	ポークカレー エビフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
31	日	休日		

## 《旬の魚を食べよう》

秋は野菜や果物や魚など、おいしい旬の食べものがたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時期です。

魚には、脳を活性化してくれる栄養素がたくさん含まれています。

買い物の際、一緒に魚を選ぶなど関心を持って食べられるようにしたいですね。



## 9月の行事食 ご紹介

### 「お月見スイートポテト」でした



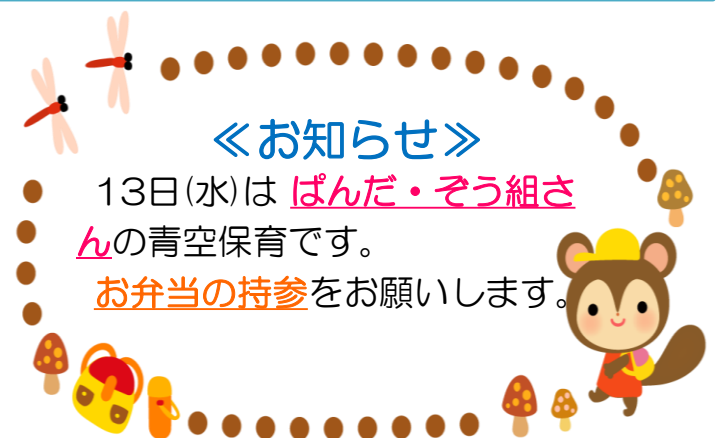
うさぎパンも♪

今月は29日にハロウィン行事食の予定です。お楽しみに♪

## 《お知らせ》

13日(水)は **ぱんだ・そう組さん**の青空保育です。

**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。