



給食だより

2022年10月
あけぼのこども園

～旬の食べ物で秋を感じよう～

りんごやさつまいも、さんまなどおいしいものがたくさんのお味の秋になりました。

季節の変わり目、旬の食材をたくさん食べて、心も体も豊かになりましょう。

また、給食にでる青森県産「りんご」は、玄関にて品種を紹介しているので、今日のりんごは何だったかな～?とチェックしてみてくださいね。



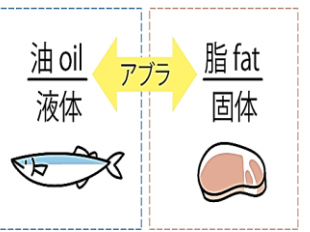
31日はハロウィン行事食です♪

		10月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	土	コーンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
2	日	休日		
3	月	焼き鮭 春雨ひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	メロンパン風 スコーン
4	火	おき焼き風煮 ししゃもフライ ごぼうサラダ おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
5	水	赤魚みそ焼き ひじき煮 ほうれん草ごま和え フルーツ	お菓子	オレンジゼリー
6	木	ビーンズカレー アジフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
7	金	から揚げ ひとロスパ アンパンマンポテト フルーツ	お菓子	カルシウムトースト
8	土	肉じゃが もやしのだし和え つけ野菜	フルーツ	お菓子
9	日	休日		
10	月	祝日・スポーツの日		
11	火	きのこハンバーグ きんぴられんこん ポテトサラダ	お菓子	バナナケーキ
12	水	マーボー豆腐 エビシューマイ 小松菜の中華和え	フルーツ	フルーツポンチ
13	木	さばみそ煮 ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
14	金	かに玉スープ チキンナゲット キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	土	さつまいも汁 ギョーザ もやしツナ和え しらすふりかけ フルーツ	お菓子	お菓子
16	日	休日		
17	月	ちくわ納豆 もやし豚肉炒め ほうれん草なめたけ和え	お菓子	シフォンケーキ
18	火	骨ごとさんま煮 人参の子和え ポテトサラダ フルーツ	フルーツ	お菓子
19	水	せんべい汁 エビフライ もやしツナ和え チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
20	木	焼き魚(ほっけ) 厚揚げひき肉あんかけ フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	スイートポテト
21	金	豆腐ナゲット かぼちゃ甘煮 小松菜さしみ和え	お菓子	シュガートースト
22	土	ポークカレー 白身魚フライ コールスロー フルーツ	フルーツ	お菓子
23	日	休日		
24	月	いも汁 肉シューマイ 中華春雨サラダ おかかふりかけ フルーツ	お菓子	お菓子
25	火	さんまみりん焼き ひじきだし巻き卵 トマトサラダ フルーツ	お菓子	さつまいもクッキー
26	水	カジキ竜田揚げ 和風ひとロスパ ほうれん草ごま和え	ヨーグルト	お菓子
27	木	きのこトマトのミートボール ひじき煮 フロッキーおかか和え	お菓子	お菓子
28	金	お誕生会 栗の五目炊き込みご飯 照り焼きチキン つけ野菜 フルーツ	...	おばけのてんぷら
29	土	豚汁 エビかつ マカロニサラダ しらすふりかけ フルーツ	フルーツ	お菓子
30	日	休日		
31	月	かぼちゃシチュー チキンナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	ハロウィンケーキ

《お魚を食べる回数を増やそう》

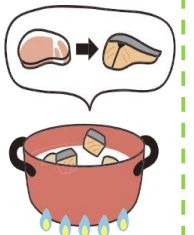
魚と肉には含まれる脂肪酸に違いがあります。魚に含まれる不飽和脂肪酸は、脳細胞を柔らかくし、脳の発達によいとされています。

不飽和脂肪酸 飽和脂肪酸



魚に置き換えて食べてみよう

- シチュー 鶏肉 → 鮭
- 照り焼き 鶏肉 → かじき
- チャーハン 豚肉 → ツナ缶・さば缶
- ふりかけ たまごふりかけ → しらすふりかけ



絵本のおやつ：おばけのてんぷら

10月のお誕生会のおやつは「おばけのてんぷら」です♪ てんぷらのいい匂いに誘われておばけがやってきて、.. お楽しみに☆



ぱんだ・そう組さんの保護者の方へ
13日(木)は青空保育です
お弁当の持参をお願いします。

うさぎ・こあら組さんの青空保育は給食を食べます。



※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。