

10月 給食だより

黒森保育園 平成27年9月30日

稲刈りもずいぶん進み、赤とんぼにココロギや秋の虫がいっぱいですね~★
運動の秋、読書の秋、何より食欲の秋!・・・たくさん美味しい食べ物が出回る季節です。栄養たっぷりの旬の食べ物をいっぱい食べて、楽しく元気に過ごしましょう。



10月の献立表

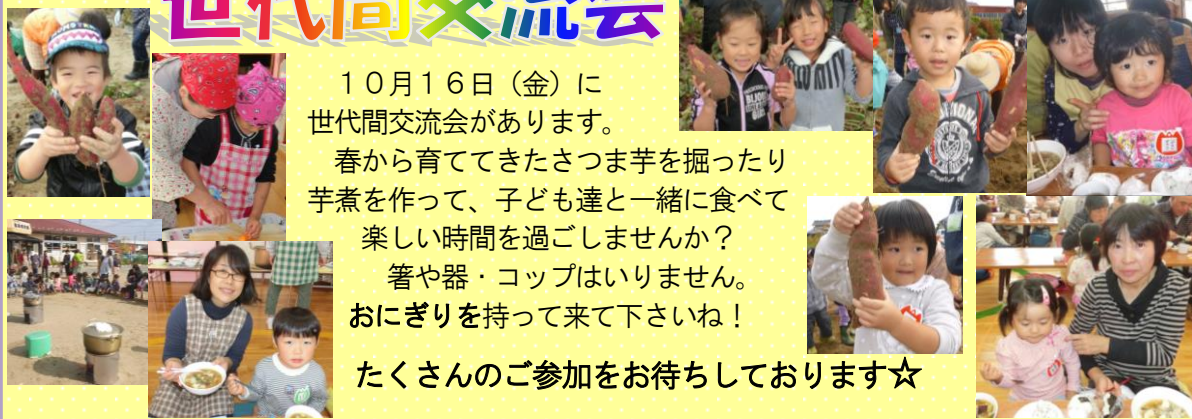


1	木	赤魚の甘辛揚げ 三色和え 梨 けんちん汁		牛乳 菓子	E:332 P:16.1 F:15.1 塩分:2.0
2	金	豚肉の中華風ソテー ドレッシングサラダ 巨峰 みそ汁	※	牛乳 黄粉蒸パン	E:388 P:18.3 F:18.4 塩分:1.5
3	土	ポークカレー バナナ 牛乳		朝のYOO 菓子	E:462 P:16.0 F:16.7 塩分:1.5
5	月	チキン竜田 伴三糸 バナナ キャベツのみそ汁		牛乳 菓子	E:322 P:18.3 F:13.5 塩分:2.2
6	火	◎ ハンバーグきのこソース 茹ブロッコリー みかん スープ		アイスクリーム	E:408 P:13.7 F:23.4 塩分:1.2
7	水	肉じゃがが煮 野菜の和え物 梨 なめこ汁	※	牛乳 アメリカンドック	E:403 P:18.4 F:12.6 塩分:2.5
8	木	さわらの唐揚げ ナムル バナナ 小松菜のみそ汁	※	牛乳 チョコパイ	E:442 P:19.6 F:24.6 塩分:2.2
9	金	大根の炒め煮 ポークシュウマイ りんご みそ汁	※	牛乳 バナナマフィン	E:483 P:22.3 F:20.9 塩分:2.3
10	土	すき焼き風煮 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:353 P:14.6 F:15.2 塩分:1.1
13	火	親子煮 柿と大根のサラダ りんご キャベツのみそ汁	※	牛乳 マドレーヌ	E:457 P:22.0 F:20.0 塩分:2.4
14	水	★ お楽しみ献立 (栄養先生が考えてくれますよ♪)		牛乳 菓子	E:479 P:17.1 F:17.5 塩分:1.5
15	木	さばの味噌焼き 二色和え バナナ みそ汁	※	牛乳 かんぴょう揚げ	E:393 P:18.2 F:15.5 塩分:1.8
16	金	世代間交流会 (芋煮 漬物 みかん 麦茶)		牛乳 菓子	E:265 P:17.3 F:13.8 塩分:1.4
17	土	クリームシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	E:303 P:12.0 F:8.1 塩分:1.9
19	月	マグロのフライ ミックスキャベツ りんご みそ汁		ヨーグルト 昆布	E:273 P:17.1 F:6.2 塩分:1.5
20	火	◎ 野菜メンチカツ 茹ブロッコリー Pトマト バナナ みそ汁	※	牛乳 チョコサンド	E:530 P:23.0 F:23.3 塩分:2.3
21	水	秋のカレー コールスロー 梨 牛乳		麦茶 菓子	E:370 P:12.8 F:15.9 塩分:1.9
22	木	豚のしょうが焼き さつま芋サラダ 巨峰 みそ汁		牛乳 菓子	E:383 P:16.0 F:21.5 塩分:1.7
23	金	煮魚 菊のお浸し 梨 かき玉汁	※	牛乳 お豆腐団子	E:351 P:22.4 F:9.3 塩分:1.4
24	土	麻婆豆腐 バナナ 牛乳		野菜ジュース 菓子	E:387 P:15.7 F:17.2 塩分:1.9
26	月	さんまのつみれ汁 ひじきの炒り煮 バナナ ふりかけ		牛乳 菓子	E:530 P:20.8 F:26.6 塩分:
27	火	詰め合わせ 浅漬け オレンジ 野菜ジュース		牛乳 菓子	E:306 P:11.7 F:8.3 塩分:0.4
28	水	★ 肉うどん デザートプリン		麦茶 シュークリーム	E:523 P:26.2 F:20.4 塩分:3.3
29	木	鶏のから揚げ スパゲティソテー りんご ポターージュ	※	牛乳 蒸しパン	E:490 P:18.4 F:21.0 塩分:1.7
30	金	チリコンカン ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳		ジョア 菓子	E:484 P:22.2 F:19.7 塩分:1.3
31	土	豚丼風 バナナ 牛乳		朝のYOO 菓子	E:402 P:14.8 F:13.1 塩分:0.6

世代間交流会

10月16日(金)に
世代間交流会があります。
春から育ててきたさつま芋を掘ったり
芋煮を作って、子ども達と一緒に食べて
楽しい時間を過ごしませんか?
箸や器・コップはいりません。
おにぎりを持って来て下さいね!

たくさんのご参加をお待ちしております☆



☆お楽しみ献立☆

先月は、愛先生が考えてくれた献立の『ロコモコ丼』でした。みんな大好きなメニューなので、おかわりが全部なくなるのも早かったです。
今月は、栄養先生が考えてくれる献立です。
おたのしみに♪



近頃、【早寝・早起き・朝ごはん】という言葉が聞くようになりました。“秋の夜長に、読書・・・”素敵な過ごし方ですが、熱中して寝不足になってしまつては、次の日に元気よく過ごす事が出来ません。
遅くまで起きていて朝起きられず、朝ごはんを食べなかつたり、遅い時間に食べると給食までお腹が空いていない状態になってしまいます。繰り返していくうちに体内時計がくるってしまい、なんだかダルい・力が出ないなど、異常をきたしてしまいます。
まずは朝の太陽の光をあびて、しっかり目を覚ましましょう!



◆献立表の★印は完全給食の日です。ご飯はいりませんが箸は必要です。※は手作りおやつです。

◎印はカミカミデーです。カム蔵も登場して、しっかり噛む事を伝えていきます。

◆14(水) お楽しみ献立です。栄養先生が考えてくれますよ! お楽しみに~♪

◆16(金) 秋の世代間交流会です。畑のさつま芋を掘り、芋煮を作って食べます。
おにぎりにすると食べやすいようです。お忘れなく~!

◆26(月) 田園保育協会の調理の先生方が考案したメニューです。

◆28(水) 誕生会です。みんなでお祝いしながら食べます☆

