



給食だより

黒森保育園 平成27年10月30日

白鳥も飛来し田んぼのあちらこちらで見かけるようになり、秋の深まりを感じます。
朝晩はすい分と寒さを感じ、着々と冬へ向かっているようです。
みなさんは体調を崩していませんか？秋の美味しい物をいっぱい食べて
十分な睡眠をとって免疫力を高め、うがい手洗いでバイ菌を寄せつけない
ようにしたいですね★



11月の献立表



2	月	さつまいもカレー 福神漬け 白菜サラダ 柿 牛乳		ヨーグルト 昆布	E:398 P:18.6 F:13.3 塩分:2.2
4	水	りんご狩り 手作り弁当をお願いします☆		牛乳 菓子	E:161 P:4.1 F:6.3 塩分:0.2
5	木	◎ 豚肉のみそ炒め 菊花和え ラ・フランス すまし汁	※	カルピスゼリー	E:358 P:17.3 F:15.3 塩分:1.9
6	金	さんま焼き 大根おろし みかん みそ汁	※	牛乳 クラッカーサンド	E:555 P:28.3 F:34.3 塩分:1.9
7	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:397 P:14.8 F:15.9 塩分:1.6
9	月	豚肉のケチャップ煮 ポテトサラダ みかん みそ汁		牛乳 菓子	E:418 P:18.9 F:19.4 塩分:2.2
10	火	根菜バーグ ブロッコリーサラダ みかん みそ汁	※	牛乳 大学芋	E:562 P:18.9 F:29.3 塩分:1.3
11	水	鮭の味噌マヨオイル焼き 大根の入り煮 みかん すまし汁	※	麦茶 つや姫おにぎり	E:352 P:18.7 F:10.7 塩分:1.4
12	木	豆腐の鶏団子 お浸し 二色納豆 みかん みそ汁	※	牛乳 ふかし芋	E:443 P:23.4 F:16.4 塩分:2.0
13	金	秋のグラタン 大根サラダ 柿 ふりかけ みそ汁		牛乳 菓子	E:384 P:18.5 F:19.9 塩分:2.1
14	土	すき焼き風煮 バナナ ふりかけ 牛乳		りんごジュース 菓子	E:363 P:14.1 F:16.5 塩分:1.2
16	月	鶏のから揚げ 柿のサラダ みかん みそ汁	※	牛乳 コーンガレット	E:443 P:20.3 F:20.6 塩分:1.9
17	火	★ お楽しみ献立 (齋藤先生が考えてくれますよ♪)		麦茶 菓子	E:502 P:17.9 F:15.1 塩分:1.5
18	水	筑前煮 ごまきゅうり バナナ かき玉汁	※	牛乳 ピザトースト	E:404 P:23.0 F:14.6 塩分:2.7
19	木	ポークシューマイ 入り煮 ラ・フランス みそ汁		牛乳 菓子	E:348 P:18.2 F:15.0 塩分:2.1
20	金	◎ 鮭のみそ粘漬焼き ごま和え 柿 芋煮汁		牛乳 菓子	E:467 P:27.3 F:15.3 塩分:2.1
21	土	クリームシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	E:313 P:12.3 F:9.2 塩分:2.1
24	火	麻婆豆腐 白菜のゴマ和え りんご わかめスープ		牛乳 菓子	E:320 P:18.2 F:13.1 塩分:1.9
25	水	白いんげん豆のスープ ツナサラダ バナナ 味付けのり	※	牛乳 ごぼうケーキ	E:392 P:13.0 F:18.1 塩分:1.3
26	木	みそおでん しょうが醤油和え ゆかり みかん 牛乳		ジョア 菓子	E:413 P:25.9 F:13.6 塩分:2.4
27	金	★ ミートソーススパ コールスロー オレンジ わかめスープ	※	プリン・ア・ラ・モード	E:617 P:22.8 F:25.6 塩分:2.2
28	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:309 P:12.5 F:12.8 塩分:0.6
30	月	赤魚の甘辛揚げ 菊のお浸し バナナ うどん汁	※	牛乳 ポップコーン	E:413 P:19.0 F:15.4 塩分:2.9

世代間交流会 ~芋煮汁おいしかったね!~



先日の世代間交流会には大勢の方々に
ご参加いただきまして、ありがとうございました。
子ども達も食材切りを楽しく体験ができました。
今年もおばあちゃん・おかあさん方に色々
助けていただきまして、ありがとうございました。
火の番をしてくださった、おじいちゃん方
暑い中ありがとうございました。2つの大鍋が
汁だけになり、大盛況でした！来年もまた
ご参加頂き、いっぱい食べてくださいね！！
お待ちしております☆



《箸の持ち方》 ~がんばっているよ!~



今年も箸の持ち方や茶碗の持ち方・椅子の座り方(マナー)をオハシマンと一緒に、がんばっています。玄関にオハシマンの手で、持ち方を掲示していますので、登降園時に見てください。上手に持てなかった子も、今はがんばって自分から『こうだよね!』と見せてくれるようになってきました。引き続きオハシマンも登場させて、みんなで取り組んで行きたいと思っております♪

★時短メニュー★

我が家の時短メニュー・食べての様子など
お寄せいただいております。いただいた
用紙は、玄関の所に掲示させていただいて
います。ご協力ありがとうございます。
ご協力をありがとうございます。いただいたレシピは
おやつ等に取り入れさせていただきます。
いただこうと思います。
まだまだ待ってま〜あす♪



★お楽しみ献立★

毎月子ども達が、楽しみにしている
お楽しみ献立！9月は栄輔先生が考えて
くれた献立でした♪

野菜たっぷり
塩ラーメン&ゼリー



◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。※印は手作りおやつです。
◎印はカミカミデーです。噛み応えのある食材を使い、噛み方などを子ども達に伝えていきます。

- ◆ 2 (月) ご飯を温めるので、アルミ製のお弁当の準備をお願いします。
- ◆ 11 (水) 酒田保育協会の調理の先生方で考えました。地産地消の献立です。
- ◆ 17 (火) お楽しみ献立の日です。齋藤先生が考えてくれますよ！お楽しみに〜♪
- ◆ 27 (金) 11月生まれのお誕生会です。大きくなったことをみんなで祝います。



6日に今年も外でさんまを焼きます!

- 鳩・花・星組さんは一尾まるごと盛り付けます。
- 毎年、かぶりついて食べる子がいっぱいです。
- きれいに食べて『さんま大賞』は誰かな!?

