

10月

給食だより

令和5年 10月 1日
鶴川保育園

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、さわやかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみると健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるわけです。

天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気を吸いながら、子どもと一緒に公園にお出かけしてみるのもすてきですね。



目を大切にしよう！

お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る！

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみながら始めてみましょう。

10月献立表

月	火	水	木	金	土
2 *ごはん *大根の味噌汁 *塩唐揚げ *添え野菜 *もやしのごま和え バナナケーキ 牛乳	3 *カレーサラダ *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 お茶	4 *ごはん *かきたま汁 *豚肉と根菜の甘酢炒め *温野菜 *カニ風味サラダ 肉まん お茶	5 *なべっこ遠足 *きりたんぼ *酢の物 *果物 お菓子 お茶	6 *ごはん *すまし汁 *鯖の香味焼き *温野菜 *野菜のなめだけ和え フルーツ ヨーグルト和え	7 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
9 *マーボー丼 *ワタンスープ *カミカミサラダ *果物 体育の日	10 *ごはん *きのこの味噌汁 *厚焼き玉子 *添え野菜 *五目きんぴら お菓子 お茶	11 *ごはん *きのこの味噌汁 *厚焼き玉子 *添え野菜 *五目きんぴら マドレーヌ 牛乳	12 *煮込みうどん *チキンナゲット *温野菜 *果物 お菓子 お茶	13 *ごはん *けんちん汁 *焼き魚(ホッケ) *野菜のおかか和え *ハッシュドポテト エッグタルト お茶	14 *ごはん *じゃが芋の味噌汁 *鶏肉のマーマレード焼き *添え野菜 *すき昆布煮 保育参観
16 *ごはん *キャベツの味噌汁 *チーズとトマトのオムレツ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 *さつま芋チップス お茶	17 *ごはん *豆腐の味噌汁 *煮魚(カレイ) *おひたし *かぼちゃの甘煮 お菓子 お茶	18 *ハヤシライス *7品目サラダ *果物 *お茶 *福神漬け ヨーグルト	19 *焼き肉丼 *春雨スープ *ブロッコリーサラダ *果物 お菓子 お茶	20 *わかめごはん *すまし汁 *ハンバーグ *温野菜 *マカロニサラダ チーズパイ お茶	21 *けんちんうどん *果物 お菓子 お茶
23 *親子丼 *青菜の味噌汁 *春雨サラダ *果物 パン 牛乳	24 *ごはん *もよしの味噌汁 *肉じゃが *鉄分たっぷりサラダ *シュウマイ お菓子 お茶	25 *タンメン *ミニ春巻き *ごぼうサラダ *果物 おにぎり お茶	26 *ごはん *すまし汁 *白身魚のピザ風味焼き *温野菜 *切干大根煮 お菓子 カルピス	27 *お誕生会 *さつま芋ごはん *根菜汁 *ミートボール *温野菜 *スパゲティサラダ *果物 フルーチェ	28 *甘辛ダレのタコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶
30 *ごはん *さつま芋の味噌汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *茎わかめソテー お菓子 お茶	31 *ごはん *野菜スープ *かぼちゃコロッケ *添え野菜 *大根サラダ *果物 かぼちゃプリン				

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。

