



# しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。

秋らしい季節になりましたが、朝夕と日中の気温の差が大きくなりますので体調を崩さないように気をつけましょう。子どもは大人の2~3倍味覚が優れていると言われています。そのため、幼少期に様々な種類の素材本来の美味しさを経験させてあげることが大切です。食欲の秋、実りの秋をきっかけに、素材の味を生かし薄味の調理を心がけてみてはいかがでしょうか。体力維持のためにも食事を意識していきましょう。

## ★10月のイベント★



10月15日 (金)  
カレー屋さん

今年のカレー屋さんは、からあげ、エビフライ、ハンバーグの3種類！クラスにチケットを売りに行くと、みんな迷うことなく好きなトッピングを選んでいました。さすが大津っこ！自分で選ぶ力が付いてきていると嬉しく思いました。



10月29日 (金)  
ハロウィンランチ  
ハロウィンお菓子屋さん

ランチの中にかわいいオバケが、かくれています。どこにいるか見つけてね。午後のおやつは毎年大好評のハロウィンお菓子屋さん。今年はいつもと違ったお菓子屋さんを計画しています。お楽しみに！



スペシャルパフェ屋さん 大好評!!



わあー  
おいしそう！



アイス・・・バニラ・チョコ・イチゴ  
トッピング・・・プリン・チョコプリン・ミニゼリー  
お菓子・・・パイ・チョコスティック・パンダクッキー  
さあ、どれにしよう??



自分だけのオリジナルパフェが  
できあがりました  
子どもの笑顔が私達の活力に  
なります



某コーヒーチェーンに負けないくらい見た目もバツグン！



## つくってみよう！ 給食さんからのおすすめレシピ

昨年に引き続き、おすすめレシピ集を作成しました。一番のおすすめは「コーンフレークチキン」です。鶏肉が苦手な子も喜んで食べたという嬉しい声も聞かれました。他にも園で人気のメニューを掲載していますのでお家でもぜひ、作ってみてください。



令和3年度10月

福)五和会 大津保育園

日	曜	午前のおやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	金	ビスケット お茶		<b>似顔絵ランチ</b>	米パフクッキー 牛乳
2	土			土曜給食	菓子
4	月	乳酸菌飲料		米飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 ポテトサラダ きゃべつのみそ汁 チーズ	かぼちゃケーキ 牛乳
5	火	せんべい お茶		ウインナーロールサンド いちごジャムサンド チーズとコーンのマカロニサラダ 五色スープ ふどうゼリー <太陽っ子 たくとくんリクエストメニュー>	自家製みかんヨーグルト
6	水	ミレーフライ お茶	出前クッキング <クレープ>たんぽぽ・もも	しらすごはん カニカマとねぎの卵焼き もやしのごま酢和え 豆腐のみそ汁 パナナ	マンゴープリン
7	木	バナナ お茶		米飯 焼き魚さばこうじ 栄養きんぴら ブロッコリー 和風コンスープ オレンジ	チーズドック 牛乳
8	金	ラムネ お茶		<b>おたのしみ弁当</b>	ココアスチームパン 自家製飲むヨーグルト
9	土			土曜給食	菓子
11	月	せんべい お茶		五目寿司 若鶏の塩こうじ焼き ひじきとツナのサラダ 麩とわかめのすまし汁 ミニゼリー	青りんごプリン
12	火	スティック人参 お茶		米飯 みそハンバーグ マセドアンサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 りんご	菓子 お茶
13	水	ビスケット お茶		米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き フライドポテトの塩昆布和え 春雨スープ パナナ	スノーボール 牛乳
14	木	乳酸菌飲料		米飯 ちくわの磯辺揚げ いんげんのごま和え 肉じゃが 甘夏みかん缶	カナッペ お茶
15	金	ミレーフライ お茶		<b>カレー屋さん</b>	自家製フルーツヨーグルト
16	土			土曜給食	菓子
18	月	ふかしもち お茶		米飯 豆腐のつくね焼き ごぼうのサラダ わかめスープ オレンジ	10月お誕生ケーキ 菓子
19	火	せんべい お茶		米飯 若鶏のバーベキューソース じゃがちくサラダ 大根のみそ汁 りんご	スイートポテト 自家製飲むヨーグルト
20	水	スティック人参 お茶		米飯 焼き魚 鮭 大豆とひじきのサラダ 豚汁 パナナ	クリームパン りんごジュース
21	木			<b>遠足</b>	
22	金	ビスケット お茶		みそ焼き肉丼 味覚サラダ 島田けんちん汁 オレンジ <土っ子かなでくんリクエストメニュー>	麩のラスク 牛乳
23	土			土曜給食	菓子
25	月	ふかしもち お茶		米飯 鶏肉の照り焼き ビーフソテー たまねぎのみそ汁 りんご	チョコっとプリン
26	火	ビスケット お茶		長崎ちゃんぽん 蒸し鶏ともやしのごま酢和え 菊花みかん	カステラ 牛乳
27	水	スティック人参 お茶		米飯 魚のピザ焼き スイートポテトサラダ 大根のスープ バナナ	きなこシュガーラスク 自家製飲むヨーグルト
28	木	乳酸菌飲料	出前クッキング <クレープ>うめ	米飯 彩り野菜がね かみかみおえ きのこ汁 オレンジ <ご当地おすすめメニュー 宮崎県>	ドロップクッキー 牛乳
29	金	せんべい 牛乳		<b>ハロウィンランチ</b>	<b>ハロウィンお菓子屋さん</b>
30	土			土曜給食	菓子

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	531	19.7	17	200	2.3	164	0.3	0.41	42	5.3	1.9
目標量	574	23	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	86	107	77	92	77	97	114	191	147	119
3才未満児	447	15.6	13.4	177	1.9	166	0.25	0.36	39	4.9	1.5
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	84	104	83	83	88	100	129	195	148	100

\*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

### 出前クッキング

8・9月の生ジュースは大好評!!  
いちごジュースが人気でした。  
10・11月はクレープです。  
好きなトッピングを選んでね。



### おたのしみ弁当 8日(金)

毎月おたのしみ弁当の日があります。  
給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に自分  
で詰めるので、ふじ・つばき・さくら・うめ組は忘れない  
よう空のお弁当箱を包みに入れて持たせて下さい。  
お弁当箱に詰めると色々な所に行って食べる  
楽しさがあります。(もも・たんぽぽはいりません)