



しょくじだより



こんにちは、きゅうしょくです。

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。



夏祭りランチ・おやつ

おまつりランチは、みんなが好きな焼きそば、からあげ、おにぎりなどをお弁当箱に詰めて、屋台で配りました。屋台があるだけでみんなワクワク。詰め放題もカップからお菓子がこぼれ落ちないかドキドキ。当たりが出た子はガッツポーズ!! 大喜びでした。



きゅうしょくおしごとたいりけん

手作りパンの日、ふじぐみさんがお仕事体験に来てくれました。お揃いのエプロンと帽子でニコニコ顔の子どもたち。初めての給食室で少し緊張していましたが、説明の後、パン生地を手にすると思いの形に上手に丸めてくれました。ふかふかの発酵した生地の感触、焼きたてのいい匂いなど短い時間ではありましたが色々な事を感じ取ってくれたようです。(今後、給食室探検も予定しています。)



スペシャルパフェ屋さん 大好評!!



子どもも大人もみんなで作ってみよう!



今月も9月に引き続き

机とおなかをくっつけて食べてみよう!

おらせ

今年のハロウィンお菓子屋さん、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~!



正しい姿勢で
食べると消化が
良くなるよ!





令和5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
2	月	ビスケット	出前クッキング <クレープ>たんぽぽ・もも	米飯 ポップコーンチキン ツナとカラフル野菜のマリネ 豆腐のみそ汁 オレンジ	かぼちゃケーキ 牛乳
3	火	ふかしもち		米飯 豆腐のつくね焼き ごぼうのサラダ わかめスープ チーズ	スノーボール ジョア
4	水	乳酸菌飲料		みそ焼き肉丼 味覚サラダ 島田けんちん汁 パナナ	ブラウニース 牛乳
5	木	スティック人参		米飯 焼き魚 栄養きんぴら ブロッコリー 大根のみそ汁 甘夏みかん缶	きなこシュガーラスク
6	金	せんべい		運動会がんばる子ランチ	
7	土			土曜給食	
10	火	スティック人参		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	マンゴープリン
11	水	乳酸菌飲料		米飯 みそハンバーグ ビーフソテー きのこと汁 オレンジ	スイートポテト 牛乳
12	木	バナナ		五目寿司 若鶏の塩こうじ焼き キャベツの揚げじゃこ和え 鰹とわかめのすまし汁 ミニぶっちゃんプリン	栗ケーキ ジョア
13	金	ミレーフライ		カレー屋さん 	
14	土			土曜給食	
16	月	ふかしもち		米飯 鶏肉のマーメレード焼き コールスローサラダ わかめのみそ汁 パナナ	チョコっとプリン
17	火	せんべい		米飯 松風焼き きりざい(新潟県郷土料理) 野菜スープ オレンジ	甘夏ゼリー
18	水	乳酸菌飲料		米飯 さつまいもコロッケ もやしサラダ 玉ねぎとベーコンのみそ汁 ミニゼリー	菓子 ジョア
19	木	ビスケット		米飯 カニカマとねぎの卵焼き ひじきのごま和え 五色スープ 甘夏みかん缶	麩のラスク 牛乳
20	金	スティック人参		米飯 魚のごまネギ味噌焼き 切り干し大根とわかめの和え物 きゃべつのみそ汁 りんご	チーズドック 牛乳
21	土			土曜給食	
23	月	ふかしもち		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	青りんごプリン
24	火	せんべい		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	10月お誕生ケーキ 菓子 
25	水	バナナ		おたのしみ弁当 	
26	木			遠足	
27	金	ミレーフライ		 ハロウィンランチ	
28	土			土曜給食	
30	月	ビスケット	出前クッキング <クレープ>うめ	スパゲティミートソース ジャがちくサラダ りんご	ココアスチームパン
31	火	スティック人参		米飯 からあげ 納豆サラダ 豚汁 カルシウムヨーグルト くもぐみ りこちゃんリクエストメニュー>	米パフクッキー 牛乳

	エネルギー kcal	タンパク 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	516	17.9	15.9	228	2.2	159	0.29	0.28	29	5.1	1.8
目標量	574	22.9	15.9	259	2.5	214	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	90	78	100	88	88	74	94	78	132	142	113
3才未満児	434	13.9	12.4	210	1.8	169	0.24	0.23	26	4.9	1.5
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	94	75	96	99	78	90	96	82	130	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月の生ジュースはバナナもいちごも大人気!!
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 25日(水)

給食で作ったごはんやおかずを持参したお弁当箱に詰め
ます。毎月お楽しみ弁当の日があります。
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)