

# 10月 きゅうしょくだより

令和5年9月29日 鳥海保育園

肌寒さを感じる10月は、季節の変わり目で寒暖差があり体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。園では、運動会練習やたくさん体を動かして遊んだり、給食の時間は、お腹を空かせておかわりをしてくれませう。

今月は、さつまいも掘りもあり、どれだけ大きく成長しているのか楽しみです。また収穫したさつまいもで、みんなが笑顔になるような給食を作りたいと思います。

## \* 今月の目標 旬の野菜や魚、果物のおいしさを知る

10月は秋の味覚を十分楽しめる一年の中でも旬の食材が豊富な季節です。新米、さつまいも、栗、柿、りんご、サバ、さんま、椎茸、なめこなどおいしい味覚がいっぱいです。給食でも秋の実に感謝しながら旬の食材を味わいたいと思います。



### \* 手作りおやつ

- 5日(木) 大学ポテト
- 26日(木) さつまいも蒸しパン

### \* カミカミデー

- 13日(金) するめ
- 20日(金) フランスパン

### \* きりんぐみさんクッキングデー

- 19日(木) おにぎりを作ります。

### 子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ご飯から。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。

\* お問い合わせ…… 毎日、おしほり、水筒の準備ありがとうございます。

おしほり、水筒は菌やカビが発生しやすいので、定期的につけおき洗いで除菌をおねがいします。



## 今月のメニュー



☆献立は都合により変更になる場合があります。

日	曜日	きりん・ばんだ・こあら	うさぎ・ひよこ
2	月	おでん・しらすふりかけ・オレンジ・わかめ汁	卵焼き
3	火	チキン南蛮・中華サラダ・ゼリー・コーンスープ	りんご
4	水	ポークカレー・バナナ・牛乳	ポテト
5	木	焼き魚・おひたし・フルーチェ・豚汁	ナゲット
6	金	麻婆豆腐・高野ステーキ・果汁・すまし汁	そうめん
7	土	ときたまうどん・フルーツ	☆☆☆☆
10	火	筑前煮・たこ焼き・パイナップル・南瓜汁	のり
11	水	△△南瓜コロッケ・ポテトサラダ・オレンジ	おにぎり
12	木	煮込みハンバーグ・胡麻和え・ゼリー・青菜スープ	タコさん
13	金	さつま揚げのきんぴら・卵焼き・バナナ・さつまいもシチュー	納豆
14	土	きのこうどん・フルーツ	☆☆☆☆
16	月	すき焼き・ポテト・オレンジ・大根汁	オニオンリング
17	火	ししゃもフライ・マカロニサラダ・バナナ・すまし汁	ウィンナー炒め
18	水	肉野菜炒め・納豆和え・パイナップル・中華スープ	ヨーグルト
19	木	おにぎり・生姜焼肉・おひたし・果汁・わかめ汁	オレンジ
20	金	シーフードカレー・わかめサラダ・バナナ・牛乳	ゆで卵
21	土	肉うどん・フルーツ	☆☆☆☆
23	月	ひじき煮・鶏唐揚げ・フルーチェ・わかめスープ	チーズ
24	火	さつまいもカレー・中華サラダ・バナナ・牛乳	サンドパン
25	水	焼き魚・きんぴらごぼう・オレンジ・キャベツ汁	シューマイ
26	木	山菜うどん・大学ポテト・果汁	りんご
27	金	ちくわ天ぷら・春雨サラダ・りんご・コーンシチュー	納豆
28	土	わかめうどん・フルーツ	☆☆☆☆
30	月	さつまいもグラタン・ゼリー・そうめん汁	ミートボール
31	火	ハロウィンランチ	☆☆☆☆

\* おにぎりの日 11日(水)

\* ご飯のいらぬ日 19日(木)・26日(木)

31日(火)はハロウィンランチです。お楽しみに!