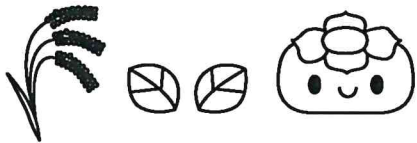
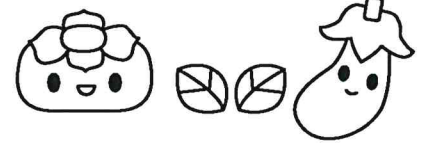


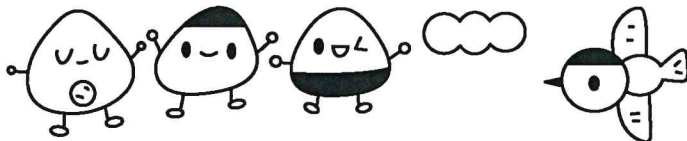
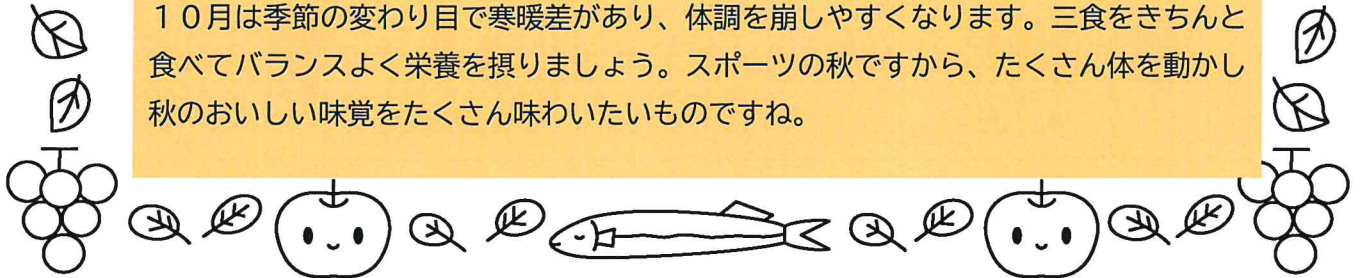
しょくじだより 10月号



食欲の秋です

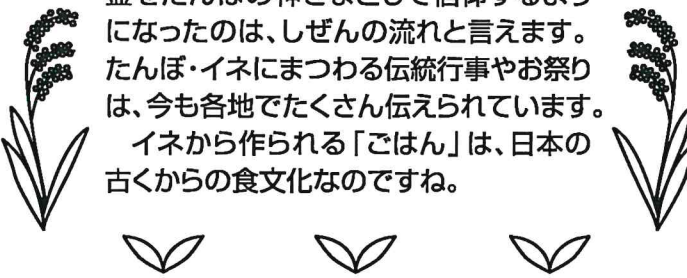


10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



お菓子すくい・パフェ屋さん

子供と一緒に楽しみました





こんだてひょう



10月分

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	金	ビスコ		白いロールパン ポークビーンズ ハニースパイシーチキ マカロニサラダ パナナ	菓子 飲み物 ホットケーキ屋0.1歳
04	月	ミレーフライ	年中クッキング もやしのみそ汁	米飯 さつまいものコロッケ 大根とりんごのサラダ もやしのみそ汁 チーズ	カントリークッキー 牛乳
05	火	ビスコ		米飯 油淋鶏 野菜のごまみそ和え 華風スープ 甘夏みかん缶	自家製カラフルヨーグルト
06	水	せんべい		米飯 ハンバーグ かぼちゃとさつまいものサラダ コーンスープ りんご	やわらかプリン
07	木	せんべい		みそラーメン しゅうまい かみかみ和え パナナ	ミートパイ 野菜ジュース
08	金	ハイハイ		いなり寿司 いんげんとハムのおかか和え きのこ汁 ミニゼリー	菓子 飲み物 ホットケーキ屋2歳
09	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
11	月	クラッカー	たんぼクッキング くるくるクッキー	米飯 枝豆入りかき揚げ さともと豚肉の炒め煮 わかめのみそ汁 りんご	チーズクッキー ヤクルト
12	火	ミレーフライ		米飯 魚のピザ風焼き もやしのごま酢和え カレー汁 オレンジ	くじ屋さん
13	水			えんそく *お知らせを確認ください	
14	木	せんべい		うな玉ごはん かぼちゃフライ 切り干し大根のサラダ わかめのすまし汁 菊花みかん	お絵かきせんべい屋
15	金	ハイハイ		ハヤシライス キャベツときゅうりのレモン和え スマイルポテト パナナ	菓子 飲み物 ホットケーキ屋3歳
16	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
18	月	せんべい	さくらクッキング ライスせんべい	もみじ御飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し 人参ときゅうりのマリネ キャベツのすまし汁 甘夏みか	焼きいも
19	火	クラッカー		マーボー豆腐丼 ブロッコリーのチーズ焼き おからサラダ りんご	枝豆チーズ蒸しパン ぶどうジュース
20	水	ミレーフライ		米飯 ツナとねぎの卵焼き がんもの煮物 納豆サラダ 大根スープ もも缶	コーンマヨトースト アシッドミルクいちご
21	木	せんべい		米飯 魚のインディアン揚げ 枝豆サラダ 具だくさん豚汁 オレンジ	マシュマロサンド 牛乳
22	金	クラッカー	年長クッキング	ポテトサラダサンド いんげんとツナごま和え ミートボールシチュー パナナ	菓子 飲み物 ホットケーキ屋4歳
23	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
25	月	ハイハイ		米飯 ひじきのミートローフ かぼちゃサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ 菊花みかん	りんごとさつまいもの蒸しパン ジョア
26	火	せんべい	年少クッキング ホットドック	ゆかりごはん さばの竜田揚げ 厚揚げと里芋のそぼろ煮 ブロッコリーとツナの味噌マヨ和え りんご	じゃこトースト 牛乳
27	水	クラッカー		米飯 鶏肉フライりんごソース スパゲティサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	自家製みかんヨーグルト せんべい(幼児)
28	木	せんべい		カレーうどん かぼちゃのチーズ焼き カニカマ入りドレッシングサラダ ミニゼリー	ひとくちスコーンチョコ 牛乳
29	金	せんべい		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	菓子 飲み物 ホットケーキ屋5歳
30	土	ミレーフライ		土曜保育給食	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	634	20.4	20.7	184	2.3	253	0.36	0.31	24	4.4	2.2
目標量	574	22.9	17.2	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	110	89	120	71	96	125	116	86	133	96	116
3才未満児	589	17.3	18.2	193	2.3	213	0.31	0.27	20	3.8	2
目標量	464	18.6	13.9	214	2.3	189	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	127	93	131	77	100	113	124	96	111	103	125

*新型コロナウイルス感染症や、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。

10月きゅうしょくイベント

12日(火) くじ屋さん

14日(木) お絵かきせんべい屋さ

13日(水) えんそく
*お知らせを確認ください

29日(金) お楽しみ弁当
さくら以上、空の弁当箱を持参してください

ホットケーキ屋さん
1日(金) 0.1歳 8日(金) 2歳 15日(金) 年少
22日(金) 年中 29日(金) 年長
給食員が子どもたちの前で焼きます。
できたてのホットケーキを食べます。
トッピング
がありま