

朝晩は涼しくなって秋の訪れを感じます。
 野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



食事前後は 手をきれいに!



食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などとことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。



おやつのおすすめ

おやつは食事でとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつので例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼うどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉…ホットケーキ、蒸しパンなど



給食室機材入れ替え工事の為に迷惑をお掛けしました。
 新しくなった給食室の様子です。園にお越しの際には、覗いてみてください。

スチコン 2台



野菜を蒸しています



温度チェック

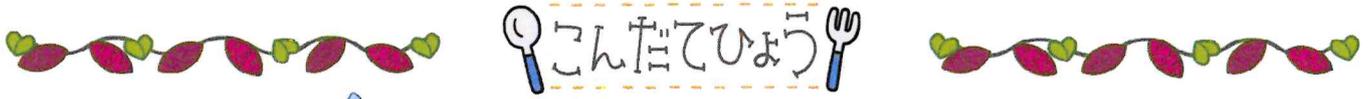
蒸し物
焼き物
おやつ作りなど
出来ます

煮物
炒め物
汁物などが
調理出来ます

キルティングパン



シチューが出来ました



11月

の印の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください

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 |
|----|---|----------------|-------------------------|--|---------------------------|
| 04 | 火 | ハイハイ | | ひじきチャーハン ウィナー包み揚げ 切り干し大根のサラダ カラフル中華スープ オレンジ | おに蒸しパン アシドミルク65 |
| 05 | 水 | ミレーフライ | | 米飯 さんが焼き ちくわのマリネ オニオンスープ チーズ | やわらかプリン |
| 06 | 木 | ビスコ | | けんちんうどん かぼちゃのカップ焼き コールスローサラダ りんご | スティックパイ ぶどうジュース |
| 07 | 金 | アンパンマン せんべい | | ホットドック 味覚サラダ コンソメスープ ピーチゼリー | ごまビスケット ジョアマスカット |
| 10 | 月 | せんべい | | 防災食 おにぎり ソーセージ 具だくさん豚汁 鉄ゼリー | |
| 11 | 火 | ビスコ | | 米飯 鶏肉のくわ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜なべ バナナ | 自家製ももヨーグルト |
| 12 | 水 | ハイハイ | 年少クッキング やきいもパーティー | 鮭の混ぜご飯 マッシュポテトウィンナーのせ もやしサラダ ビーフンのスープ ミニゼリー | ほうれん草蒸しパン 牛乳 |
| 13 | 木 | せんべい | | 七五三お祝い弁当 | お祝いケーキ屋さん |
| 14 | 金 | ハイハイ | たんぼぼクッキング さつまいもごはん | 米飯 魚フライりんごソース マカロニケチャップ和え さつまいもの豚汁 チーズ | きなこトースト 野菜ジュース白ぶどう |
| 17 | 月 | アンパンマン せんべい | 年中クッキング やきいも | 米飯 肉団子の甘辛煮 いんげんとツナごま和え 麩のみそ汁 オレンジ | ドロップクッキー 幼児牛乳 |
| 18 | 火 | ビスコ | | ちゃんぽんラーメン 豆腐のまさご揚げ ナムル バナナ | 自家製りんごヨーグルト |
| 19 | 水 | ミレーフライ | | おにぎりの日 | カラフルパン屋さん |
| 20 | 木 | せんべい | すみれクッキング さつまいもを触ろう | 五目寿司 魚のみそ漬け焼き 大根の塩こんぶ和え 豆腐すまし汁 りんご | スイートポテト アシドミルク65 |
| 21 | 金 | せんべい | | きらきらカレー屋さん | お菓子つり |
| 25 | 火 | ビスコ | 年長クッキング やきいも | 米飯 チキンカツ ひじきの和え物 白菜とベーコンのスープ 菊花みかん | フルーチェ |
| 26 | 水 | ミレーフライ | | 米飯 ポップコーンチキン いんげんとツナごま和え わかめのみそ汁 バナナ | 11月お誕生ケーキ ウエハース ピーチゼリー |
| 27 | 木 | ミレーフライ | さくらクッキング ちくわを触って食べよう | お楽しみ弁当 さくらから空の弁当箱持参 | マシュマロサンド ジョアいちご |
| 28 | 金 | ハイハイ | | ハッシュドポーク ツナとがら野菜のマリネサラダ 枝豆 コアコア | チュロス屋さん |

| | 1人分 - 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 | 530 | 17.4 | 18.7 | 142 | 1.9 | 154 | 0.33 | 0.24 | 26 | 4.1 | 2 |
| 目標量 | 590 | 23.6 | 17.7 | 259 | 2.5 | 208 | 0.32 | 0.37 | 23 | 3.7 | 1.6 |
| 充足率(%) | 90 | 74 | 106 | 55 | 76 | 74 | 103 | 65 | 113 | 111 | 125 |
| 3才未満児 | 530 | 15.1 | 16.7 | 190 | 1.7 | 129 | 0.29 | 0.23 | 22 | 3.8 | 1.8 |
| 目標量 | 498 | 19.9 | 14.9 | 228 | 2.3 | 199 | 0.27 | 0.3 | 21 | 3.4 | 1.5 |
| 充足率(%) | 106 | 76 | 112 | 83 | 74 | 65 | 107 | 77 | 105 | 112 | 120 |

11月きゅうしょくイベント

19日(水)おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください。
お子さんの食べられる量、食べやすい形の工夫また、暑い季節になりますので、腐らない工夫をお願いします。

27日(木) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。



13日(木) **七五三お祝い弁当**
お祝いケーキ屋さん



19日(水) **カラフルパン屋さん**



21日(金) **きらきらカレー屋さん**
お菓子つり



28日(金) **チュロス屋さん**



26日(水) **11月お誕生ケーキ**

お誕生日月に行います！年1回のお楽しみです。

