



10月の献立表

令和4年度

千波保育園

土
1
うんどうかい

月	火	水	木	金	土	
3	4	5	6	7	8	
ごはん こやどうふと しらたきのもの つけもの みそしる	わかめじゃごごはん きりぼしだいこんの もの みそしる	カニピラフ ブロッコリーと ベーコンのソテー すましじる	こめこパン さかなのきのこやき チーズいり ポテトサラダ スープ	ごもくやきそば ウイナーソテー ヨーグルト スープ	ツナピラフ やさいサラダ	
スキムミルク コロッケパン ぎゅうにゅう	スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク さつまいもタルト ぎゅうにゅう	スキムミルク オレンジゼリー	スキムミルク おつきみだんご ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう	
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にぎかな	くたくたうどん・やさいに ひきにくに		
10	11	12	13	14	15	
スポーツのひ 	おにぎり からあげ かぼちゃのサラダ スープ	おべんとう 	きのこうどん おからのサラダ ヨーグルト	きつかめし だいこんとさつまあげ のもの みそしる	まぜごはん のもの	
	スキムミルク とうにゅうドーナッツ ぎゅうにゅう	スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク むしパン ぎゅうにゅう	スキムミルク あずきワッフル ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう	
	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに		
17	18	19	20	21	22	
ゴマロール かぼちゃのコロッケ キャベツの しらすあえ すましじる	ごはん さばのみそに ゴマずあえ きつかじる	とりごぼうごはん ほうれんそうのソテー みそしる	スパゲッティー ミートソース チキンナゲット ヨーグルト スープ	さけごはん きりこぶのもの みそしる	ウイナーピラフ やさいのソテー	
スキムミルク ケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク だいがくいも ぎゅうにゅう	スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク にんじんケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク あんパン ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう	
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にぎかな		
24	25	26	27	28	29	
ミックスピラフ きのこのソテー みそしる	マーブルパン さんまのかばやき きちぼしだいこんの ごまずあえ すましじる	くりごはん ごもくひじきに みそしる	ロールパン おからハンバーグ だいこんサラダ スープ	ちゃんぽんうどん ポパイサラダ ヨーグルト	ツナピラフ やさいサラダ	
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク おにぎり ぎゅうにゅう	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ヨーグルト	スキムミルク さつまいももち ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう	
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん・やさいに ふに		
31						
こめこパン パンプキンミートローフ ブロッコリーとたまご のサラダ スープ						ちゅうしょく
スキムミルク パンプキンパバロア						みまんじ10じのおやつ 3じのおやつ
おかゆ・やさいに ひきにくに	りにゅうしょく	<p>☆献立は食材により変更することがあります</p>				

給食だより



今月の目標 丈夫な体を作ろう

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。
「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と色々なことに取り組みやすい季節ですね。
秋は食べ物の美味しい季節です。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思います。

お月見の様子

ご家庭では、どの様な十五夜をお過ごしでしたか？
保育園では、少し早めの9月8日に十五夜を行いました。
写真は、お月見についてお話している様子です。
みんな真剣な表情で、聞いていましたね！



ローズ・さくら組さんは、自分たちで育てて、収穫した茄子とピーマンをお供えしました。
楽しそうな姿が見られました。



最後はみんなで一緒にお祈りすることができました。

10月は十三夜があります。
8日は土曜日なので、保育園では前日にお月見を行いたいと思います。
当日は、是非ご家庭で月を楽しんでくださいね。



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。
美味しい物が沢山あるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持する為に、より多くのエネルギーを必要とします。
その為、食欲がわいてくるといわれています。
旬の物を沢山食べて、丈夫な体を作りましょう。



目によい食べ物をとろう

10月10日は目の愛護デーです。
今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。
時間を区切って使うことはもちろんですが、目によいビタミンB群を含む、豚肉や鮭、鯖などの秋魚、納豆などの大豆製品、蓮根などをとって、目の健康を守りましょう。

