



10月の献立表

令和5年度



千波保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん こうやとうふと しらたきのもの つけもの みそしる	ロールパン さんまのかぼやき きりぼしだいこんの ごますあえ すましじる	ワンプレートごはん おからのハンバーグ パプリカのカラフル いため スープ	さけごはん きりこぶのにも みそしる	ちゃんぽんうどん ポパイサラダ ヨーグルト	ませごはん にも もの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
おつきみだんご ぎゅうにゅう	ヨーグルト	たまごサンド ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	むしパン ぎゅうにゅう	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 にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	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	やさしいりおかゆ ふに
9	10	11	12	13	14
スポーツのひ	かにピラフ ブロッコリーと ベーコンのソテー みそしる	きっかめし だいこんとぶたにくの もの みそしる	ごはん さかなのさいきょうやき だいこんのきんぴら すましじる	しおやきそば チキンナゲット 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	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに とうふに	かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに とうふに	コロケパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	だいがくいも ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	にんじんケーキ ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ひきにくに	かし にゅういんりょう やさしいりおかゆ ふに
16	17	18	19	20	21
わかめごはん きりぼしだいこんの もの みそしる	<あきのしゅうかくさい> ふりかけごはん ミートボール とんじる なし	レーズンパン メンチカツ にんじんサラダ スープ	ごはん さばのみそに ごますあえ きっかじる	きのこうどん おからのサラダ ヨーグルト	ウインナーピラフ やさいのソテー
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
クリームパン ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	ヨーグルト	かぼちやのスコーン ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	やさしいりおかゆ ふに
23	24	25	26	27	28
ミックスピラフ きのこのソテー みそしる	スパゲッティー ナポリタン ハッシュドポテト ヨーグルト スープ	じゃこなめし ブロッコリーと しめじのいためもの みそしる	こめこパン さかなのフライ チーズいり ポテトサラダ すましじる	くりごはん ごもくひじきに みそしる	ませごはん にも もの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし にゅういんりょう おかゆ・やさいに ふに	さつまいもち ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	メロンパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	ケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	おつきみだんご ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	かし にゅういんりょう やさしいりおかゆ ふに
30	31		<div data-bbox="798 1769 1021 2038" data-label="Text"> <p>そのひにつかう、 たべもののイラ ストがのってる よ！なにには いつているか な？さがしてみ てね！</p> </div> <div data-bbox="1021 1769 1212 2105" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1228 1769 1436 2105" data-label="Text"> <p>27日はじゅう さんやです。 あきにとれた おやさいや、 すすきをおそ なえます。 おやつにはお だんごがま す。</p> </div>		
ハヤシライス ほうれんそうのソテー スープ	マーブルパン パンプキン ミートローフ ゴマサラダ スープ	ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです			
スキムミルク	スキムミルク	みまんじ10じのおやつ			
あずきワッフル ぎゅうにゅう	パンプキンババロア	3じのおやつ			
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	りにゅうしょく			

☆献立は食材により変更することがあります

給食だより



今月の目標

丈夫な体を作ろう

千波保育園～令和5年度 10月号～

○給食室 徳田・長谷川・生井・富田



食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズン到来です。

保育園では、17日に秋の収穫祭を行います。園庭で新米を炊いて食べます。

以上児さんは、豚汁作りのお手伝いをします。みんなで秋の味覚を楽しみましょう。



給食室に実習の先生がきました



9月1日から5日間、鯉淵学園農業栄養専門学校から、実習の先生がきました。

学校で作成してきた紙芝居を、ローズ・サクラ組で読み聞かせしてくれました。

紙芝居の題名は「野菜をたべよう」です。野菜を好き嫌いなく食べる子と、食べない子の違いを考えた内容でした。

紙芝居は、楽しい仕掛けがあり興味深々でした。

最後までみんな集中して、紙芝居を聴いている姿が見られました。



最終日は、実習の先生が考えてきてくれた米粉のさつま芋ドーナツを3時のおやつで提供しました。米粉と潰したさつま芋を混ぜて、揚げたものです。実習の先生が考えて、作ってくれたことを子どもたちに伝え、「すごーい！」「おいしー！！」など、とても良い反応をもらえました。食べやすい大きさなのも好評で、小さいクラスから大きいクラスまで、とても喜んで食べてくれました。



「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。美味しいものが沢山あるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。美味しい物を食べて丈夫な体を作りましょう。