

# 10月 給食の献立

みなみ保育園

TEL 24-1046・25-4253

FAX 35-1271 作成 管理栄養士 鈴木



## ☆完全給食日のお知らせ☆

完全給食 10月 11日(金)

お誕生会 25日(金)

3歳以上児は主食はいりません。10月11日(金)はカレーが給食に出ます。  
うさぎ・ばんだ・きりんぐみさんは、名前を付けたスプーンも持ってきてください。  
——— の日です。

日・曜	3時間食		3歳未満児	
			3歳以上児	
1日(火)	牛乳	おせんべい	肉うどん きゅうりの酢の物 チーズ オレンジ	梅干おにぎり
2日(水)	牛乳	♡クロックムッシュ	鶏肉の生姜焼き きゃべつの煮物 みそ汁(大根・しめじ) バナナ	ごはん
3日(木)	牛乳	ビスケット	カレーハンバーグ 大豆とひじきの煮物 みそ汁(きゃべつ・人参) 梨	ごはん
4日(金)	牛乳	クッキー	豆腐入りさつま揚げ きゃべつのなめ茸和え みそ汁(鶏卵・ニラ) オレンジ	ごはん
5日(土)	牛乳	おせんべい	スパゲッティナポリタン ハムサラダ コンソメスープ りんご	バターロール
7日(月)	牛乳	クッキー	親子煮 春雨の和え物 みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ	ごはん
8日(火)	牛乳	かりんとう	醤油ラーメン 白菜と炒り卵の和え物 チーズ オレンジ	梅干おにぎり
9日(水)	牛乳	コーンフレーク牛乳かけ	鮭のパン粉焼き ほうれん草の白和え みそ汁(玉葱・人参) パイン	ごはん
10日(木)	牛乳	♡バナナマフィン	鶏肉とさつまいもの煮物 コーンサラダ みそ汁(鶏卵・わかめ) りんご	ごはん
11日(金)	ぶどうゼリー・おせんべい		キーマカレー バンサンスウ コンソメスープ 梨	
12日(土)	保育参観	牛乳・クッキー	ハンバーグ スパゲッティサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん
15日(火)	牛乳	ビスケット	たぬきうどん きゅうりとちくわの和え物 チーズ りんご	梅干おにぎり
16日(水)	牛乳	♡ジャムサンド	煮しめ 春雨サラダ みそ汁(きゃべつ・人参) パイン	ごはん
17日(木)	牛乳	おせんべい	かぼちゃグラタン 小松菜の和え物 みそ汁(鶏卵・玉葱) バナナ	ごはん
18日(金)	牛乳	クッキー	煮魚(ほっけ) 干草和え みそ汁(大根・わかめ) オレンジ	ごはん
19日(土)	牛乳	おせんべい	焼きぎょうざ ビーフン炒め コーンスープ りんご	クロワッサン
21日(月)	プリン・おせんべい		マーボー豆腐 マカロニサラダ みそ汁(えのき茸・油揚げ) バナナ	ごはん
22日(火)	牛乳	クッキー	かきたまそうめん 白菜のなめ茸和え チーズ パイン	梅干おにぎり
23日(水)	牛乳	♡フルーツポンチ	豚肉と茄子のカレー煮 きゅうり和え物 みそ汁(きゃべつ・人参) りんご	ごはん
24日(木)	牛乳	ビスケット	鶏肉のマーマレード焼き 大根きんぴら みそ汁(豆腐・なめこ) バナナ	ごはん
25日(金)	お誕生会	牛乳・とんがりコーン	くりごはん かぼちゃの天ぷら お浸し みそ汁(えのき茸・油揚げ) 柿	
26日(土)	牛乳	おせんべい	焼きうどん コールスローサラダ コンソメスープ りんご	バターロール
28日(月)	牛乳	かっぱえびせん	白身魚フライ 切干大根の煮付け みそ汁(豆腐・ねぎ) バナナ	ごはん
29日(火)	牛乳	クッキー	塩ラーメン 小松菜のしらす和え チーズ オレンジ	梅干おにぎり
30日(水)	牛乳	おせんべい	すりみハンバーグ ほうれん草とひじきのサラダ みそ汁(きゃべつ・人参) りんご	ごはん
31日(木)	牛乳	♡かぼちゃホットケーキ	肉じゃが きゅうりの胡麻和え すまし汁(はんぺん・わかめ) バナナ	ごはん

●牛乳(乳製品・ヨーグルト)などは3時のおやつ時に出ます。(献立によって乳製品が重なってしまう日を除く)

●献立は予告なく変更する場合があります。

●♡印は手作りおやつりんごです



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。また、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどにも注意しましょう。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声かけやうがい・手洗い方法を再確認してみてください。

### 手洗いうがい・水分補給をしましょう。

秋は空気が乾燥します。のどが乾燥すると、感染症などのウイルスから体を守る力（免疫力）が弱ってしまいます。

風邪のウイルスがのどにつくと短時間で体内に入ってしまうので、外から帰ってきたら必ず手洗い・うがいをしましょう。適度な水分補給も、のどをうるおすのに有効です。

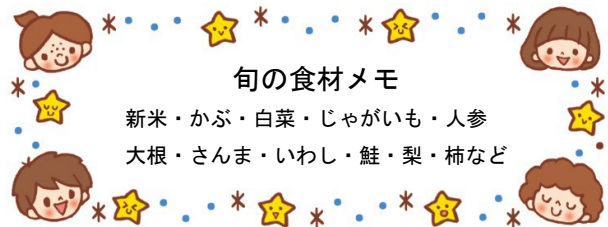
### 衣類での体温調整に心がけましょう。

#### ♥正しい姿勢で楽しく食事をしましょう♥

食事の時は、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- ♥背すじをまっすぐ伸ばす。
- ♥テーブルにひじをつけない。
- ♥お茶碗やお椀は手に持つ。
- ♥両足を床につける。
- ♥テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

食事のマナーを守って楽しい時間にしましょう。

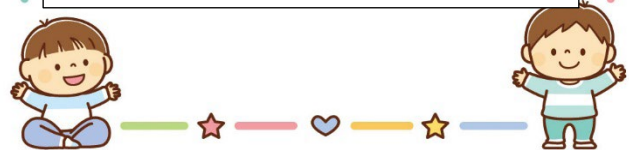


### 旬の食材メモ

新米・かぶ・白菜・じゃがいも・人参  
大根・さんま・いわし・鮭・梨・柿など

### 魚料理を食べましょう！

秋はサンマや鮭などおいしくなる季節です。新米によく合います。魚は苦手な子が多いですが、パン粉焼き・フライなど調理の仕方や味付けの工夫でぐんと食べやすくなります。少しずつでよいので家庭でもチャレンジしてみましょ。当園でもこれらの旬の食材を取り入れながら食べやすい食事作りに努めております。



### 10月31日はハロウィンです

ハロウィンのシンボルになっているのは、南瓜をくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンですが、料理にも南瓜が使われます。朝晩が冷えてくる季節なので、南瓜のスープやグラタンなどで体を温めましょ。園でも10月には、南瓜を使った料理やおやつを提供していきます。