



# 10月の給食だより

## 10月の献立表

日/月	未満見おやつ	副食	食	3時のおやつ
月	1	和風ポトフ	和風ポトフ	ミルク・バナナ
	15	味噌マヨサラダ	味噌マヨサラダ	ハーベスト
	29	魚のみぞれ煮	魚のみぞれ煮	牛乳
火	2	キャロットサラダ	キャロットサラダ	スティック芋
	16	麻婆なす	麻婆なす	フルーツパラダイス
水	30(義)	もやしのナムル	もやしのナムル	
	3(井)	えびの卵とじ	えびの卵とじ	ミルク・棒チーズ
木	4	ポパイサラダ	ポパイサラダ	カントリーマラム
	18	豆腐ハンバーグ・ミニサラダ	豆腐ハンバーグ・ミニサラダ	お茶
金	5	コンソメスープ	コンソメスープ	しそおにぎり
	19	五目ラーメン	五目ラーメン	牛乳
土	6	野菜ジュース	野菜ジュース	パン
	20	肉団子汁	肉団子汁	牛乳
月	22	マカロニサラダ	マカロニサラダ	野菜キッシュ
	22	鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭のコーンマヨネーズ焼き	牛乳
火	9	盛り合わせサラダ・キャベツの味噌汁	盛り合わせサラダ・キャベツの味噌汁	ワッフル
	23	白雪ひじき	白雪ひじき	みかん
水	10(小)	キャベツときゅうりの中華和え	キャベツときゅうりの中華和え	雪の宿せんべい
	24	ピーンズカレー	ピーンズカレー	お茶
木	11	さつぱり甘酢和え	さつぱり甘酢和え	いとこ煮
	25	八宝菜	八宝菜	牛乳
金	12	小松菜のマヨ和え	小松菜のマヨ和え	ブルーベリー・ジャムサンド
	26	豆乳味噌うどん	豆乳味噌うどん	牛乳
土	13	梨	梨	パン
	27			

\*都合により献立を変更する場合があります。



## お誕生会のメニュー

10月30日(火)

- おこわ・
- ハムのハンサンズー
- ミートボール
- 麩の清まし汁・梨
- 未満児：419kcal
- 以上児：311kcal

## バイキングのメニュー

- 10月10日(水)
- おぼけパン
- かまぼこやおぼけ
- 南瓜ときこのマカロニグラタン
- オニオンスープ
- グリーンサラダ
- 未満児：351kcal
- 以上児：262kcal

## お弁当の日

10月3日(水)

運動会予行練習



平成30年10月1日  
とほく認定こども園

## おいしいお弁当



カレーピラフにメンチカツ…と子ども達の大好きなメニューが揃いました。



年長児のお当番はこの日が来ると、何のメニューだろうとソワソワしているようです。さて、今月は？



食物の断面をモノクロとカラーのパネルを見て、何か?あててみました。また、実際にナスやピーマンを縦や横に切り、触れてみて、形の違いに気がきました。



生クリームからバター作りを体験して「食」への関心を高め、加工されて形を変える食品を知り、食物の面白さ楽しみました。



## ☆よく噛んでゆっくりに食べましょう!

「よく噛んでゆっくりに食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

☆ひ…肥満予防 ☆み…味覚の発達 ☆こ…言葉の発達はつきり ☆の…脳の発達

☆は…歯の病気の予防 ☆が…がん予防 ☆い…胃腸快調 ☆ぜ…全力投球!

