



# 10月の給食だより

## 10月の献立表

日/月	未満児おやつ	副食	食	3時のおやつ
月 28	お茶 しょうゆせんべい	クリームシチュー ひじきのナムル		ミルク バウムクーヘン
火 1 15 29(祝)	みかん缶	揚げ魚の甘酢あんかけ 里芋の味噌汁		牛乳 スティック芋
水 2 16 30	牛乳 クッキー	中華風きんぴら 小松菜のおかか和え	(2・16日)	ミルク 亀せんべい
木 3(休) 17 31	お茶 ミニサラダ	高野豆腐の卵とじ 大根サラダ		フルーツポンチ
金 4 18	牛乳 サッポロポテト	豚肉の生姜焼き トマトと卵のスープ		お茶 わかめおにぎり
土 5 19	バナナ	ナポリタンスパゲティ 梨		牛乳 パン
月 7 21	お茶 ばかうけせんべい	のっぺい汁 マカロニサラダ		牛乳 パンpinkボール
火 8	牛乳 ホームパイ	魚の味噌マヨネーズ焼き さつぱり甘酢あえ・豆腐とわかめのスープ	(8・30日)	ミルク ベジたべる
水 9(休) 23	お茶 ビスコ	白雪ひじき 人参のごま和え		みかん アンパンマンせんべい
木 10 24	もも缶	きのこ山カレー 春雨のサラダ		牛乳 きな粉サンド
金 11 25	牛乳 クラッカー	魚のみりん焼き 炒めチンゲン菜・キャベツの味噌汁		ミルク バナナ・ロアンス
土 12 26	お茶 おとつと	五目ラーメン オレンジジュース		牛乳 パン

\*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29日(火)

秋鮭のませご飯

鶏の味噌焼き

清まし汁・梨

プリンアラモード

未満児：326kcal

以上児：396kcal

## バイキングのメニュー

10月9日(水)

おぼけカボチャ・パン

トマトグラタン

グリーンサラダ

オニオンスープ

未満児：375kcal

以上児：407kcal

## お弁当の日

10月4日(金)

運動会予行練習



## 令和元年10月1日 とほく認定こども園

### おいしいお弁当



バイキングの様子。いろいろ並んだ御馳走を見て、取り分けてもらいます。さっとワクワクする瞬間でしょう。



自分の席に長っていただきます！さあどんな味かな？食べたことのない味に出会うのも楽しみです。



せっかくのお弁当の日だったのに、雨が降り、お部屋でいただきました。愛情いっぱいのお弁当でした。



加工食品ってどんなのがあるの？何からできているの？名前を挙げ、材料を紹介しました。



食事のマナーについて、座り方、あいさつの大切さを話し、実習としては大豆をつまんで動かす練習をしました。

### ☆感謝の気持ちを大切に☆

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょ。「ごちそうさま」の「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」という意味ももっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付ける人などたくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言いましょ。