



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 12	牛乳	肉団子汁		ミルク
月 26	ロアング	ひじきのナムル		おまつスナック
火 13	お茶	魚のみぞれ煮		牛乳
火 27(祝)	ぼたぼた焼きせんべい	スパゲティサラダ		黄な粉サンド
水 14	バナナ	五目炒り卵		ミルク
水 28	バナナ	りんごサラダ		カスタードケーキ
木 1	お茶	挽肉入りカレー		牛乳
木 15	野菜ポーチ	ブロッコリーの三色和え		お好み焼き
金 16(休)	お茶	魚の照り焼き		フルーツヨーグルト和え
金 30	マリｰビスケット	大根の酢の物・豆腐の味噌汁		
土 3	みかん缶	肉うどん		牛乳
土 17	みかん缶	梨		パン
土 31	みかん缶	梨		パン
月 5	お茶	ポトときのこのミルクスープ		オレンジ
月 19	かつばえびせん	甘酢キャベツ わかめご飯		雪の宿せんべい
火 6	牛乳	揚げ魚の甘酢あんかけ		ミルク
火 20	クラッカー	わかめスープ		おととと
水 7(休)	お茶	ポークビーンス		ミルク
水 21	ウエハース	小松菜サラダ風おひたし		バナナ・ミニドーナツ
木 8	牛乳	白雪ひじき		お茶
木 22	アンパンマンせんべい	人参のごま和え		フライドポテト
金 9	りんご	豚肉の生姜焼き		牛乳
金 23	りんご	キャベツの味噌汁		ブルーベリーチーズケーキ
土 10	棒チーズ	スパゲティカルボナーラ		牛乳
土 24	棒チーズ	野菜ジュース		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27日(火)

きのこの炊き込みご飯

ミートポーク

かぼちゃサラダ

みかん缶

未満児：343kcal

以上児：430kcal

バイキングのメニュー

10月7日(水)

おばけパン

かぼちゃのおばけ

南瓜ときのこのグラタン

ドレッシングサラダ

コンソメスープ

未満児：307kcal

以上児：423kcal

お弁当の日

10月16日(金)



～食欲の秋です～

朝夕の涼しさが実りの秋、食欲の秋が来たことを教えてくれます。この季節、空は澄みわたり食べ物も美味しく、ごはん、野菜、芋、果物など、美味しいものがたくさん出回る季節でもあるので、ご家庭でも“秋が旬”の食べ物を味わってみてください。また、運動・スポーツなど健康づくりに最も適した時期です。秋を感じながら、運動も楽しみましょう。新型コロナ対策も忘れずに。

令和2年10月1日 とほく認定こども園

おいしい行事食



毎月のバイキングは何が出てるのか楽しみます。今月もおもしろいメニューをご用意します。さて、名前は？



バイキングのメニューは、ビビンバに魚のフリッター、かき玉汁と運動会の練習に向け元気が出そうです。



どんなにバイキングがおいしくても、お弁当の魅力にはかなわないようです。朝からお弁当タイムが待ち遠しい！



季節の行事食を紙芝居で見た後に、十五夜、お月見などに、どんな果物や食べ物をお供えするのかを話しました。



食事のマナーについて、食事のあいさつ、座り方、箸の持ち方の話を聞き、実際にお箸を持ちたり、使ったりしました。