



# 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
11月	牛乳 卵サブレ	ポテときのこのミルクスープ 和風サラダ		ミルク バナナチョコカップケーキ
12月 26(祝)	お茶 ベジたべる	魚のみぞれ煮 スパゲティサラダ		お茶 スティック芋
13月	お茶 ロアヌ	五目炒り卵 南瓜サラダ		牛乳 ジャムサンドクラッカー
14月 28	牛乳 ホームパイ	豚肉の生姜焼き 里芋の味噌汁		梨 亀せんべい
15月 15(水)	お茶 白い風船	魚の照り焼き・ほうれん草の白和え かきたま汁		フルーツヨーグルト和え
16月 2	お茶 野菜ポーロ	ミートスパゲティ オレンジ		牛乳 パン
18月 4	お茶 ハッピーターン	豚汁 パンサンズー		牛乳 きな粉とつぶあんカップケー キ
19月 5	牛乳 クッキー	魚のチーズピカタ・ひじきのサラダ わかめスープ		ミルク おととと
20水 6(水)	お茶 ビスコ	切り干し大根の含め煮 キャベツとツナの中巻和え		みかん まがりせんべい
21木 7	バナナ	挽肉入りカレー プロコリーのごま和え		牛乳 野菜キッシュ
22金 8	お茶 味しらべせんべい	豆腐ハンバーグ・盛り合わせサラダ コンソメスープ		ミルク ポテコ
23土 9	みかん缶	豆乳味噌うどん 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26日(火)

鮭のまぜご飯

ミートボール

春雨サラダ

豆腐のすまし汁・みかん缶

牛乳・チーズ蒸しパン

未満児：312kcal

以上児：417kcal

## バインキングのメニュー

10月6日(水)

おばけパン

かぼちゃのおばけ

トマトシチュー

サラダ

鶏のから揚げ

未満児：321kcal

以上児：470kcal

## お弁当の日

10月15日(金)



令和3年10月1日  
とほく認定こども園

## おもしろいイベント



9月のお弁当の日。カメラを向けると「お弁当も映して!!」の声が聞こえてきました。



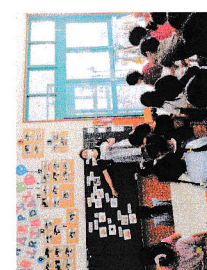
9月のバインキングはピビンパとチヂミの料理でした。かおりもちがっていい香りがして食欲をそそります。



こちらは乳児室のお弁当タイム。小さくてかわいいお弁当が並び、子ども達も嬉しい笑顔でした。

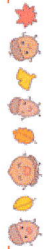


「よく噛んで食べよう」をテーマによく噛むときと噛まない時の違いを胃袋に似たてて作ったビニール袋を試して、体に良いのはどちらかを調べました。



四季それぞれそれぞれの行事食とそれに使われる食べ物の意味について、健康であるようにと、子どもの成長を願う意味が込められていることを話しました。

## “秋の七草”



・山上億良が万葉集で詠んだ「秋の野に 咲たる花を 指折り かき数ふれば七種の花」 「秋の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝顔の花」という2種の歌が、秋の七草の由来とされています。春の七草は七草がゆにして、無病息災を祈るものですが、秋の七草はおもに美しさを鑑賞して楽しめます。ただし、葛根湯の主薬である葛は、かぜのひき始めにくず湯として愛用されています。