



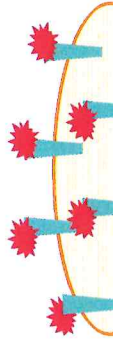
10月の給食だよ!

10月の献立表



日/月	未満児おやつ	副	食	3時のおやつ
月	27	お茶 クッキー	ゆかりご飯 秋野菜の味噌汁・スパゲティサラダ	ミルク ポテコ
火	14 28(祝)	お茶 アンパンせんべい	魚のカレー・チーズ焼き・かみかみサラダ 豆腐スープ	牛乳 きなことりんごの煮しめ
水	1 15 29	バナナ	ブルコギ炒め さっぱり甘酢和え (1・29日)	ミルク コーン卵焼き (1・15日) りんごケーキ (29日)
木	2 16 30	牛乳 丸ボーロ	豚肉のすき焼き風煮物 トマトとわかめのナムル クリームシチュー・かみかみサラダ (30日)	お茶 麩のココアスナック (2・16日) ミニドーナツ・棒チーズ (30日)
金	3 17 31	お茶 ラングドシャ	炒りどり ほうれん草とハムのサラダ (3・17日) 豆腐とえびのケチャップ煮・春雨の酢の物 (31日)	オレンジ・クッキー 牛乳・パンプキン小倉ケーキ (31日)
土	4 18	お茶 キャラメルコーン	五目ラーメン りんごジュース	牛乳 パン
月	6 20	お茶 おととと	鮭ご飯 ポテトときのこのミルクスープ・ごまサラダ	バナナ ぼたぼた焼きせんべい
火	7 21	牛乳 源氏パイ	魚のみぞれ煮 小松菜とベーコンのマヨ和え	アイスクリーム・味しらすせんべい (7日) ミルク・チョコチップマフィン (21日)
水	8 (バ) 22(祭)	お茶 ばかうけせんべい	白雪ひじき キャベツときゅうりの中華和え (15日)	ミルク・カスタードケーキ (8日) おさつスナック (23日)
木	9 23	みかん缶 りんごサラダ	挽き肉入りカレー りんごサラダ	牛乳 ビスケットミルクフィーフーユ (9・22日)
金	10 24	牛乳 ウエハース	魚のカリカリ焼き・大根と里芋の味噌汁 ブロッコリーのオーロラソース和え	フルーツヨーグルト和え
土	11 25	お茶 塩せんべい	肉うどん バナナ	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28日(火)

秋鮭のまぜご飯

ミートボール

さつま芋サラダ

かきたま汁

牛乳・シユークリーム

未満児：324kcal

以上児：343kcal

バイキングのメニュー

10月8日(水)

食パン

南瓜のおばけ

タンドリーチキン

盛り合わせサラダ

ミネストローネ

未満児：405kcal

以上児：437kcal

お弁当の日

10月22日(水)



令和7年10月1日
とほく認定こども園・分園

おいしいごはん



小さいクラスの食事風景。数名の子どもそれぞれに、おいしいよ〜と声掛けして食べさせていますが...



5年も過ぎると、食べる量も技術もこんなに違います。子供の成長の大きさに目をみはるばかりです。

食事のマナーについて、食事の姿勢や箸の持ち方について話しました。特にお箸の持ち方は、指の使い方などを実際に示しました。



普段に食べている食べ物は、何からできる? 加工食品について、実際にクリームを振り付けバターを作る体験をしました。



～ 実りの秋を味わいましょう ～

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がもりもりと増してきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。

Q 海の生き物の名がついたイモがあります。どれでしょう?

①...カニイモ ②...タコイモ ③...エビイモ

A ③エビイモ 里芋の仲間で、エビのように反った形、似た模様から名付けられました。



食育クイズ