



給食だより

今月のお弁当の日30日です。
 ★4日はリハーサルの為メニュー変更しています。
 ★7日は運動会の為給食はありません。



実りの秋、食欲の秋！1年の中で一番食べ物の美味しいといわれる季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬のめぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。家庭でも毎日の食卓に旬の食材を取り入れながらしっかりと食事をとり、元気いっぱいに秋を満喫しましょう。



給食目標
味覚を育てよう

- 『新米』はエネルギー源以外にもたくさんの栄養素が含まれています。
- ①たんぱく質：肉や血をつくるもとになる
 - ②鉄分：貧血を防ぐ
 - ③亜鉛：味覚や骨の成長(子どもの成長に必要な不可欠)
 - ④マグネシウム：精神安定や骨の形成
 - ⑤ビタミンE：体内の免疫細胞の強化



上手に取ろう！食物繊維

食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類あります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。
(リンゴなどの果実類、こんぶなどの海藻類)



不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。
(カボチャなどの野菜類、芋類、豆類、穀類)



今月のメニューより！

ポテト餅(約6個分)

<材料> じゃが芋(3個) 片栗粉(80g) 油(15g)

<調味料> バター(15g) しょうゆ(15g)

- ★作り方★
- ①じゃが芋の皮をむいて2cm角に切り茹でる。
 - ②①をつぶし、片栗粉と油を加えて混ぜ合わせ小判型に形成し、180℃に予熱したオーブンで10分位焼く。
 - ③溶かしたバターとしょうゆを混ぜ合わせたタレを塗る。



令和5年 予定 献立



10月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
2 16	月 ごはん 昆布煮 白和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 チーズ
3 17 31	火 ごはん 魚のカレームニエル 香味漬け 豚汁	ミルク リンゴ おかき	ヨーグルト
18	水 パン えび入りクリームシチュー サクサクサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ
5 19	木 ごはん 揚げ魚とさつま芋の煮物 野菜の和え物 かきたま汁	牛乳 梨・クラッカー	牛乳 せんべい
6 20	金 ごはん 鶏のみそ焼き スパゲティサラダ すまし汁	牛乳 チーズおやき	牛乳 バナナ
21	土 ごはん きつねうどん キャベツの昆布和え オレンジ	牛乳 カステラ	牛乳 卵ボーロ
23	月 ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ポテトもち	牛乳 チーズ
10	火 ごはん 豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 柿・ビスケット	ヨーグルト
11 25	水 パン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 クラッカー ぶどうゼリー	牛乳 コーンフレーク
12 26	木 ごはん 大豆とひじきの炒り煮 三色和え なすのみそ汁	お茶 フルーツ ヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
13 27	金 ごはん ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 クッキー
14 28	土 ごはん 豚肉と春雨の煮物 しめじのみそ汁 バナナ	牛乳 ドーナツ	牛乳 せんべい
24	誕 生 会 おばけご飯 ハンバーグ ウィンナー ポテトサラダ ナポリタンスパゲティ 添え野菜 フルーツ盛り ミニゼリー	牛乳 ロールケーキ	ヨーグルト

|

|