



給食だより

(6日)1組・・親子遠足
(24日)3組・・弁当日
(30日)2組・・弁当日



暑さも落ちつき、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1番食べ物美味しい季節です。栄養豊富な旬の食材を取り入れて、季節の変わり目の体調管理に気を付けましょう。

五感で味わう習慣をつけましょう。

- ★視覚・・・彩りは赤・黄・緑・白を意識しましょう。
- ★聴覚・・・煮たり、焼いたり、切るなど調理する際に出る音を聞く。
- ★触覚・・・食材の感触や口に入れたときの感触を体験する。
- ★嗅覚・・・美味しいような匂いが漂ってくると食欲が増す。
- ★味覚・・・甘味・塩味・酸味・苦味・旨味を体験する。

赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を！

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

赤色群・・・タンパク質(体を作る)→肉・魚・卵・牛乳・豆など

黄色群・・・糖質・脂質(エネルギー源になる)→米・いも類・パン・油など

緑色群・・・ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)→野菜・果物・きのこ類



中秋の名月(お月見)

今年は10月6日になっています。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日とも言われ15個のお団子をお供えます。

★10月6日の日のおやつに1組さんにお団子を作ってもらいます。



作ってみませんか！！

♡ハロウィンクッキー♡(15枚分)

<材料>カボチャ100g バター50g 砂糖30g ホットケーキミックス150g

<作り方>①蒸したかぼちゃを潰し、砂糖・バターを加えて混ぜる。

②ホットケーキミックス①に加えて混ぜる。

③薄くのばして型抜きし、180℃に温めたオーブンで10分～15分焼く。

出来上がり！！

★出来上がったクッキーにチョコペンで顔などを描いてあげると可愛いんですよ。



令和7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
27	月	ごはん 昆布煮 香味漬け かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい
14	火	ごはん 魚の塩焼き 白和え けんちん汁	牛乳 梨 ビスケット	ヨーグルト
1	水	パン	お茶 おにぎり	牛乳
15		えび入りクリームシチュー		ビスコ
29		サクサクサラダ		
2	木	ごはん 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ 添え) トマト ブロッコリー	お茶 フルーツ ヨーグルト	牛乳
16		かきたま汁		せんべい
30				
3	金	ごはん 鶏肉のみそ焼き	牛乳 ジャムサンド	牛乳
17		きゅうりとツナのサラダ		バナナ
31		豆腐のすまし汁		
4	土	ごはん きつねうどん	牛乳 ミニパン	牛乳
18		キャベツときゅうりの昆布和え		卵ボーロ
6	月	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 ぽてともち	牛乳 せんべい
20	火	ごはん 魚の照り焼き	牛乳 りんご お菓子	ヨーグルト
		ごぼうサラダ キャベツのみそ汁		
7				
8	水	ごはん 鶏肉のトマト煮	牛乳 フルーツゼリー	牛乳
22		マカロニサラダ わかめスープ		コーンフレーク
9	木	ごはん 大豆とひじきの入り煮	お茶 カップヨーグルト	牛乳
23		三色ナムル なすと玉ねぎのみそ汁		卵ボーロ
10	金	ごはん ハンバーグ	牛乳 アップルケーキ	牛乳
24		添え野菜 オニオンスープ		丸ボーロ
11	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮	牛乳 バナナ お菓子	牛乳
25		しめじのみそ汁		ビスケット
21	誕生会	チキンライス 唐揚げ 添え野菜 マカロニサラダ お月見ゼリー オレンジ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 クッキー