



給食だより

※保育園では誤嚥の危険性のある食材、おやつは提供いたしません。
季節の食べ物などは、ご家庭でご賞味ください。

日付	◆ 昼食	◆ 間食2
1 (金)	冷やし中華 ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
2 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
4 (月)	シーフードカレー 福神漬け オレンジ 玉子スープ	牛乳 クッキー 塩せんべい
5 (火)	ご飯 ハムカツ キャベツの千切り 厚揚げと人参の煮物 バナナ ジャがいもの味噌汁	牛乳 しょうゆせんべい ポッキー
6 (水)	ツナサンド チーズボール かぼちゃサラダ ブロッコリー 梨 はんぺんスープ	牛乳 手作りおやつ
7 (木)	ご飯 サバの味噌煮 ひじきの五目煮 きゅうりの酢の物 キウイフルーツ 豆腐の味噌汁	牛乳 フリッツ えびせん
8 (金)	肉うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
9 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
11 (月)	三色そばろご飯 シュウマイ さつまいも煮 きゅうりの塩昆布和え 梨 大根の味噌汁	牛乳 つまい棒 ビスケット
12 (火)	ご飯 ひじきの海鮮ステーキ 肉じゃが 青菜のごま和え バナナ もやしの味噌汁	牛乳 バームクーヘン せんべい
13 (水)	シャムサンド 照り焼きチキン ブロッコリー マカロニサラダ オレンジ キャベツのスープ	牛乳 手作りおやつ
14 (木)	豚丼 厚焼き玉子 きゅうりといんげんのごま和え オレンジ なめこの味噌汁	牛乳 ミニマコロン ビスケット
15 (金)	味噌ラーメン ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
16 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
19 (火)	ご飯 コロッケ キャベツの千切り 切り干し大根の煮物 バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 かりんとう しょうゆせんべい
20 (水)	たまごサンド アメリカンドック ブロッコリー ごぼうサラダ りんご コーンスープ	牛乳 手作りおやつ
21 (木)	お誕生日ランチ	牛乳 プリン
22 (金)	きつねうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
25 (月)	しらすご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 バームクーヘン のりせんべい
26 (火)	ご飯 豚の焼き肉風炒め レタス 里芋とにんじんの煮物 バナナ ジャがいもの味噌汁	牛乳 せんべい ビスコ
27 (水)	二色サンド 焼きそば ブロッコリー ウィンナーソーサー りんご ベーコンスープ	牛乳 手作りおやつ
28 (木)	ご飯 鮭の甘塩焼き きんぴらごぼう きゅうりの浅漬け キウイフルーツ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 しるこサンド ぱりんこ
29 (金)	お子様うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
30 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	

※給食、おやつは行事や仕入れ状況により変更になる場合があります。

子どもを魚好きに！

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つまれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。