

幼児きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 木	里芋の煮っころがし, わかめご飯, みそ汁 	ごはん	月見団子 牛乳
2 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
3 土	きつねうどん, バナナ 	めん	-
4 日			-
5 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ 	ごはん	うどん お茶
6 火	高野豆腐の卵とじ, ミニトマト, みそ汁 	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
7 水	鯖の塩焼き, ごま和え, 納豆, みそ汁 	ごはん	おにぎり お茶
8 木	マーボー豆腐丼, 伴三絲, スープ 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
9 金	さつま芋ご飯, お浸し, みそ汁 	ごはん	さわたりドッグ 牛乳
10 土	運動会		-
11 日			-
12 月	ひき肉蒸し, キャベツとパインのサラダ, みそ汁 	ごはん	うどん お茶
13 火	お弁当の日 	ごはん	スティックパン 果汁
14 水	鶏のからあげ, 切干大根煮, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
15 木	カレーライス, ひじきサラダ, オレンジ 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
16 金	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	黒糖鬼まんじゅう 牛乳
17 土	肉うどん, ヨーグルト和え 	めん	-
18 日			-
19 月	親子焼き, ごま和え, みそ汁	ごはん	ホットドッグ 牛乳
20 火	冬瓜の炒め物, シューマイ, 納豆, みそ汁 	ごはん	みたらし団子 牛乳
21 水	ミートボールの五目あんかけ, スープ, バナナ 	ごはん	おにぎり お茶
22 木	含め煮, 納豆, みそ汁 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
23 金	きのこ入りチャウダー, リンゴサラダ, 菜めし 	ごはん	ホットケーキ 牛乳
24 土	カレーうどん, オレンジ	めん	-
25 日			-
26 月	手作り餃子, お浸し, ミニトマト, みそ汁 	ごはん	ピンキーパン 牛乳
27 火	三色ごはん, かぼちゃの甘煮, すまし汁 	ごはん	ふかし芋 お茶
28 水	豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁 	ごはん	黒糖入りわらびもち 牛乳
29 木	コロッケ, フレンチサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
30 金	中華混ぜご飯, ブロッコリーのおかか和え, ニラとコーンのスープ	ごはん	パンキンケーキ 牛乳 
31 土	親子うどん, りんご	めん	

おにぎりを作ってみよう

新米がおいしい季節です。お米を食べる喜びを味わうために、時々、園ではおやつクッキングでおにぎり作りにチャレンジしています。ごはんの温かさにおい、握る感触など、五感がはぐくまれ、自分で出来たという自信にもつながります。休日のお昼ご飯などにご家庭でも是非やってみてください。

食物繊維をとろう!

秋に収穫されるさつま芋やきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されず、エネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



クッキングします!

10月26日

給食で手作り餃子に挑戦します! 子ども達が餃子のたねを包み、各家でホットプレートで焼きます。焼きたてを食べます! 上手くできるでしょうか? 楽しみです☆



