



10月 食事だより



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園

中海こども園 R8.10.1

日	曜	給食に関する行事	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
1	木		お茶 せんべい	鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリーのごま和え かきたまスープ	牛乳 クラッカー	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック 味噌汁
2	金	運動会頑張れメニュー	お茶 ビスケット	カレーライス ハンバーグ ドレッシングサラダ	牛乳 いちごマフィン	煮奴 いも煮 味噌汁
3	土	運動会				
5	月		お茶 ボーロ	ひじき入り肉じゃが 春雨のごま酢和え りんご(そよかぜ・以) オレンジ(ひかり)	ミルク ビスケット	肉じゃが 白菜煮 味噌汁
6	火		お茶 ゼリー	ホイコーロー チーズ コーンかきたまスープ	牛乳 せんべい	豆腐の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁
7	水		お茶 せんべい	ボークビーンズ ひじきサラダ パナナ	牛乳 お好み焼き♥	しらすの野菜煮 レタス煮 味噌汁
8	木	にこにこパーティー	お茶 ビスケット	五目ごはん 甘辛肉団子 マカロニサラダ きのことスープ	フルーツ入りソフト ゼリー♥	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック 味噌汁
9	金		お茶 オレンジ	魚のかば焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(かぼちゃ)	ヨーグルト 味付小魚(以)	煮魚 小松菜煮 味噌汁
10	土		お茶 ビスケット	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	
13	火	今月は、お弁当箱いりません。	お茶 パナナ	ボークチャップ ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(なす)	牛乳 せんべい	しらすの野菜煮 野菜スティック 味噌汁
14	水		お茶 ボーロ	魚のマヨネーズ焼き トマトのバジルサラダ 味噌汁(じゃがいも)	ミルク ビスケット	野菜のそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁
15	木		お茶 ヨーグルト	かぼちゃのシチュー スパサラダ りんご(そよかぜ・以) オレンジ(ひかり)	牛乳 ごまじゃこトースト♥	魚の野菜煮 トマト煮 味噌汁
16	金	ひかり保育参加	お茶 せんべい	鶏のからあげ ポテトサラダ 味噌汁(白菜)	牛乳 たいやき いもチップス(以)	煮奴 レタス煮 味噌汁
17	土		お茶 せんべい	パン ゼリー 牛乳	お茶 ビスケット	
19	月	食育の日	お茶 オレンジ	タンドリーチキン かぼちゃサラダ 味噌汁(もやし)	ミルク ビスケット	野菜のそぼろあんかけ もやし煮 味噌汁
20	火	セレクトおにぎり(以上児)	お茶 せんべい	セレクトおにぎり(以) しそごはん(未) ちくぜん煮 ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 青のりポテト♥	しらすの野菜煮 野菜スティック 味噌汁
21	水		お茶 ボーロ	魚の西京焼き 切り干し大根のごま酢和え すまし汁(みつ葉)	牛乳 ワッフル	煮魚 いも煮 味噌汁
22	木		お茶 ビスケット	豚肉とれんこんの炒め物 ちりじゃこサラダ 味噌汁(さつまいも)	牛乳 きなことトースト♥	野菜のそぼろあんかけ きゅうり煮 味噌汁
23	金	そよかぜ保育参加	お茶 ヨーグルト	江戸っ子煮 かぶとツナのフレンチサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	豆腐の野菜煮 かぶ煮 味噌汁
24	土		お茶 ビスケット	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	
26	月		お茶 せんべい	ハヤシライス ドレッシングサラダ りんご(そよかぜ・以) パナナ(ひかり)	ミルク ビスケット	野菜のそぼろあんかけ レタス煮 味噌汁
27	火	焼きいも会	お茶 ボーロ	豚汁 パンサンスー オレンジ	牛乳 せんべい	煮奴 きゅうり煮 味噌汁
28	水		お茶 チーズ	中華丼 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 豆乳もち(以)♥ きなことプリン(未)	しらすの野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁
29	木		お茶 パナナ	(あおぞら・たいよう) お楽しみ弁当 (だいち・未) 鶏のつくね ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(大根)	牛乳 肉まん♥	野菜のそぼろあんかけ 野菜スティック 味噌汁
30	金		お茶 ヨーグルト	白身魚フライ ひじきサラダ 野菜スープ	牛乳 ハロウィンカップケーキ	魚の野菜煮 キャベツ煮 味噌汁
31	土		お茶 せんべい	パン ゼリー 牛乳	お茶 ビスケット	

※全児主食はごはん

♥…手作りおやつ

(以) 以上児のみ提供

(未) 未満児のみ提供

中海こども園 今月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
未満児	目標量	490cal	12.4~24.7g	11.0~16.5g	1.4g 未満
1~2歳児	平均	482cal	19.4g	14.3g	1.3g
以上児	目標量	600cal	15.4~30.8g	13.7~20.5g	1.6g 未満
3~5歳児	平均	571cal	23.3g	17.5g	1.5g

☆今月の食事チャレンジ☆

様々な人と食事を楽しもう～食を通して世代間交流をする～

年齢や文化、環境の異なる人と食事をすることで、人との関わりが広がり、信頼感や思いやりの気持ちが育まれます。園ではこれまでも、野菜作りや梅干し作り、田植えなど地域の方々との交流の中で伝統的な食文化や先人の知恵を教えて頂きました。今月は地域の方をお招きして、焼きいもの体験、おにぎりを食べる交流を行いたいと思います。

あおぞらとたいようが作った梅としそを味わいました！

先月、以上児さんに赤しそをすり鉢で擦ってもらいました。「いいにおいがする～」と香りを楽しんだり、「しそって固い～」と苦戦している姿が見られたりする中、一生懸命擦ってくれました。しそふりかけは大好評で、特に未満児さんはごはんがすすんでいました！「梅干しも、サラダに混ぜたよ！」と伝えると「どこにあるかな？」と探したり「梅干しの味がした！」と嬉しそうでした。



梅干しすっぱいけど食べれた！



新米が出回り、お米がおいしい季節になりました。炊きたての新米は、味も香りも格別です。園にも新米が届くので、20日におにぎりを作ることにしました！以上児さんには、食べてみたいおにぎりをセレクトします。楽しみにしていてね！

日本人の食事摂取基準に基づき、お子さん一人一人の身長・体重を基に設定しています。幼児期は成長が早いので、春と秋の年2回見直しをしており、栄養給与目標量を基に献立を立てています。