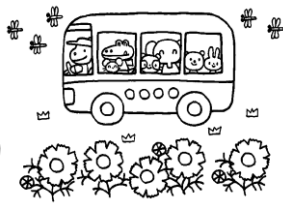
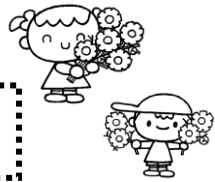


10月の給食メニュー



今月の給食目標

- ・秋の野菜や、秋の食べ物を知ろう!
- ・食事のマナーを守ろう!



令和5年 10月
三玉保育園 給食室



10月	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
朝あやつ	クッキー牛乳	ポーロ牛乳	せんべい牛乳	クラッカー牛乳	サブレ牛乳		
副食	魚の照り焼き 春雨スープ ピーナッツ和え *フルーツ	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ *コンソメスープ	鶏肉の胡麻味噌焼き コンソメスープ ドレッシングサラダ *キャンディーチーズ	タイピーエン きんぴらごぼう ししゃも フルーツ *ひきわり納豆	若鶏のから揚げ 味噌汁 ポテトサラダ *フルーツ	第47回 運動会	
おやつ	スキムリンゴケーキ ミルク	麩のクッキー ミルク	ふくふく豆 ミルク	マシュマロサンド 牛乳	ヨーグルト かみかみ昆布		
	9	10	11	12	13	14	
朝あやつ		あられ牛乳	クッキー牛乳	サブレ牛乳	ポーロ牛乳	ビスケット牛乳	
副食	スポーツの日	鮭のバター醤油焼き 豆腐汁 かみかみサラダ *フルーツ	れんこんハンバーグ 味噌汁 ごまじゃこサラダ *キャンディーチーズ	スパニッシュオムレツ コンソメスープ ほうれん草のツナサラダ *ひきわり納豆	豚汁 ざぜん豆 春雨サラダ フルーツ *キャンディーチーズ	ビーフピラフ コンソメスープ	
おやつ		ごまじゃこクッキー ミルク	あんぱん 牛乳	レモンケーキ ミルク	フレークバー ミルク		
	16	17	18	19	20	21	
朝あやつ	あられ牛乳	クラッカー牛乳	ビスケット牛乳	クッキー牛乳	ウエハース牛乳	せんべい牛乳	
副食	魚と野菜の煮つけ 豆腐汁 フルーツ *ひきわり納豆	高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ フルーツ *豆腐汁	お弁当の日	誕生会 ♪ハロウィンメニュー♪	春巻き コンソメスープ 中華サラダ *キャンディーチーズ	親子丼 味噌汁	
おやつ	アーモンド田作り ミルク	チーズまんじゅう ミルク	チョコレートムース からいりいりこ	誕生ケーキ 牛乳	卵サンド ミルク		
	23	24	25	26	27	28	
朝あやつ	クッキー牛乳	ビスケット牛乳	ウエハース牛乳	ポーロ牛乳	クラッカー牛乳	あられ牛乳	
副食	豚肉の生姜焼き ビーフ汁 甘酢和え *フルーツ	魚のホイル焼き 味噌汁 ごま和え *フルーツ	肉団子スープ ひきサラダ フルーツ *ひきわり納豆	魚のあんかけ お吸い物 ツナサラダ *フルーツ	すり身の団子汁 手作りふりかけ 納豆和え フルーツ *キャンディーチーズ	ドライカレー わかめスープ	
おやつ	バナナケーキ ミルク	まめだご 玄米茶	小松菜の蒸しパン ミルク	ポパイクッキー ミルク	チーズボール 牛乳		
	30	31					
朝あやつ	サブレ牛乳	せんべい牛乳					
副食	魚の味噌マヨ焼き 野菜スープ コーンサラダ *ひきわり納豆	パンプキンシチュー 伴三糸 フルーツ *豆腐汁					
おやつ	自分でジャムサンド ミルク	ハロウィンのお菓子 牛乳					

*は未満児添加分



朝晩も涼しくなり、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・実りの秋など、楽しみの多い季節となりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすく風邪をひいてしまう子どもも見かけます。疲れからも体調を崩しやすくなります。十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。まだまだ日中は気温が高く、体力を消耗してしまいます。風邪をひかないよう、規則正しい食生活と、十分な睡眠をご家庭でもご協力をお願い致します。



朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい!

朝ごはんは1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと頭がぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養を摂取する機会です。これから、運動会へ向けての練習も本格的に始まります。お外でしっかり体を動かすためや、お友達と元気に遊ぶためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。



《HAPPY Halloween・ハロウィン》



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものが、アメリカでカボチャになったそうです。子ども達が仮装をして『トリックオアトリート!』(お菓子をくれなきゃいたずらするぞ!)と言って近所の家を回ります。すると、その家の人が『ハッピーハロウィン!』と言ってお菓子を渡します。お菓子によって霊を鎮める、悪霊を追い払う、神様がお菓子を食べてくれるなどの意味があるそうです。最近では、日本でもかぼちゃ料理やお菓子を準備してハロウィンパーティーを行うことも増えてきました。10月31日には、三玉保育園でも《ハロウィンフェス》があります。各クラスで仮装をしたり、ゲームをしたり楽しいことを計画しています。10月の誕生会はハロウィンメニューを予定しております。どんな料理が出てくるのか合わせてどうぞ楽しみに♪