

給食だより

今江こども園

# おおきくなあれ

令和6年. 10月

☆こどもたちと、毎月楽しくクッキングしています。☆

## 赤組おにぎり



お米が炊き上がる様子を見て、ごはんをラップでギュッと握ったよ！

## 黄組七夕ゼリー



オレンジゼリーとぶどうゼリーを星形に型抜きしたよ！

## 緑組サンドイッチ



パンを自分の好きな型にぬいて具材をトッピングして・・・可愛いサンドイッチの出来上がり！

## 青組アイスクリーム



バナナ味とバニラ味の二種類の手作りアイス！冷たくておいしい～！

10月は、青組お好み焼き作り、桃組フルーチェ作り、緑組オレオのカップケーキ作り、黄組ハロウィンクッキー作り、を予定しています。食育活動のあった日は、玄関のフードボックスの献立表の横に、その日の食育の様子を掲示していますので、ぜひご覧ください。☆

日	曜	10月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	火	鶏肉のマーマレード煮、さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、チーズ
2	水	白味噌ポトフ、小松トマトの梅スパサラダ チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、バナナ
3	木	白身魚フライ、切干大根のゴマネーズあえ 味噌汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、せんべい
4	金	ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、トマト	牛乳 ミシュケ	ごはん ヨーグルト
5	土	雑炊、牛乳、チーズ		ジョア、ウエハース
7	月	タンダリーチキン、マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 肉まん	パン 牛乳、ボーロ
8	火	豚肉と大豆の磯煮、ごま酢あえ、バナナ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ゆかりごはん 牛乳、チーズ
9	水	カレーシチュー、和風サラダ、トマト	牛乳 せんべい	カレーライス 牛乳、ウエハース
10	木	魚の味噌煮、納豆あえ、のっぺい汁	牛乳 メープルマフィン	ごはん 牛乳、せんべい
11	金	マーボー豆腐、蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、りんご
12	土	パン、牛乳、チーズ		牛乳、クラッカー
14	月	スポーツの日		
15	火	手作りさつま揚げ、ひじきときゅうりの和え物 けんちん汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ボーロ
16	水	筑前煮、パンサンスー、トマト	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、バナナ
17	木	チキンカツ、大根サラダ、味噌汁	ジョア クラッカー	わかめごはん 牛乳、チーズ
18	金	煮込みハンバーグ、マセドアンサラダ わかめスープ	牛乳 マカロニきなこ	ごはん ヨーグルト
19	土	カレーうどん、ヨーグルト		ジョア、せんべい
21	月	カレー肉じゃが、ツナサラダ、トマト	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ボーロ
22	火	魚の塩焼き、キャベツのサラダ 味噌汁	くだものゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、りんご
23	水	五目ごはん、鶏の唐揚げ、春雨サラダ すまし汁	牛乳 ケーキ	五目ごはん 牛乳、チーズ
24	木	岩石揚げ、ちりじゃこサラダ、豚汁	牛乳 バームクーヘン	ごはん ヨーグルト
25	金	ビーフシチュー、わかめフレンチ、バナナ	牛乳 焼きうどん	パン 牛乳、せんべい
26	土	パン、牛乳、チーズ		ジョア、クラッカー
28	月	さつまいもと青菜のクリーム煮、ひじきサラダ チーズ	牛乳 ビスケット	パン 牛乳、せんべい
29	火	豚肉のしょうが焼き、コールスローサラダ すまし汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ボーロ
30	水	魚のマヨネーズ焼き、トマトときゅうりのピクルス 味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、バナナ
31	木	スコッチブロス、チキンサラダ、トマト	牛乳 フライドポテト	ごはん 牛乳、ビスケット

☆

### 今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	358kcal	18.0g	15.8g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	515kcal	21.6g	18.0g	1.5g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。