

★★2023年 10月 給食献立予定表

こひつじ保育園★★

日	曜	別	献立名	おやつ
2	月	汁	のっぺい汁 卵の花炒め いりこ	牛乳 ミルククッキー
3	火	揚	鶏のから揚げ マカロニサラダ 切干大根味噌汁	麦茶 葛餅
4	水	煮	高野豆腐の具沢山卵とじ 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	牛乳 ツナコーンお焼き
5	木	焼	魚の黄金焼き 野菜の胡麻和え 玉ねぎ味噌汁	麦茶 芋もち
6	金	炒	豚肉と根野菜のごま味噌炒め 胡瓜とちりめんの酢の物 澄まし汁	牛乳 メロンパン風トースト
7	土		★★スポーツファンデー★★	
9	月		「スポーツの日」	
10	火	汁	姫団子汁 ひじきの炒め煮 果物	麦茶 黄粉団子
11	水	焼	魚のマヨネーズ焼き 海藻サラダ あげ味噌汁	牛乳 スイートポテト
12	木	炒	炒り豆腐 さつま芋とごぼうの甘辛 もやし味噌汁	麦茶 フルーツヨーグルト
13	金	煮	筑前煮 青菜とちりめんの納豆 きのこと味噌汁	牛乳 シュガーラスク
14	土		皿うどん 果物 牛乳	
16	月	汁	シーフードカレー 春雨のマヨネーズサラダ 果物	牛乳 ココアクッキー
17	火	焼	魚ときのこの味噌マヨ焼き 野菜の甘酢和え 澄まし汁	麦茶 金時煮豆
18	水	炒	チャプチェ もやしと大葉のナムル たまごスープ	牛乳 さつま芋クリームサンド
19	木	煮	栄養ひじき さつま芋とかぼちゃとチーズのサラダ 味噌汁	麦茶 お好み焼き
20	金		★★遠足の日★★ 「お弁当の日」	牛乳 お菓子 チーズ
21	土		きのこスパゲティ 果物 牛乳	
23	月	汁	豚肉と野菜の春雨スープ 切干大根ナポリタン いりこ	麦茶 カレーチーズトースト
24	火	炒	八宝菜 わかめの炒め煮 中華スープ	牛乳 ココア蒸しパン
25	水	揚	鶏肉と野菜のケチャップ甘酢風 胡瓜のごまマヨ和え スープ	牛乳 スコーン
26	木	煮	魚の味噌煮 ひじきと蓮根のサラダ 麩入り澄まし汁	スキムミルク マカロニあべかわ
27	金	焼	★★誕生会メニュー★★ ゆかりご飯 タンドリーチキン 温野菜(人参・ブロッコリー・カレーポテト) スープ	牛乳 チーズケーキ
28	土		焼きそば 果物 牛乳	
30	月	汁	ウィンナーポトフ ブロッコリーの塩昆布和え 果物	麦茶 大根もち
31	火	焼	魚の照り焼き かぼちゃサラダ 玉ねぎ味噌汁	牛乳 ハロウィン型クッキー

※27日(金)は誕生会メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

今月は子ども達が楽しみにしている遠足(お弁当の日)があります!子ども達は朝からいつも以上に喜んでいて「お腹すいたー!」「お弁当まだ?」と言う声が多く聞かれます。今回はお弁当作りのポイントを紹介いたします★★

<子どものお弁当には避けて欲しい食材>

- ・ミニトマト ・うずらの卵
- ・一口サイズのゼリー(蒟蒻ゼリーも)
- ・キャンディーチーズ ・ぶどう



形状が丸いものは誤嚥・窒息の原因になる可能性があり、乳幼児には危険です



●食べる量に個人差があるので、お弁当箱のサイズは子どもが食べられる量に合わせる。衛生面にも配慮する。

●おかずは普段食べ慣れている好きな味付けのもの・食材をメインにする。栄養バランスも大事ですが、お弁当は食べやすさを重視する。

●ピックや爪楊枝は先が尖って危険なので、使用しない。子どもが好きなキャラクターのおかずカップやおにぎりラップ等を使用すると、彩りや見た目も可愛くなります。