

★☆☆2024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
1	火	炒	炒り豆腐 わかめの炒め煮 かぼちゃ味噌汁	麦茶 ヨーグルトゼリー
2	水	煮	肉じゃが もやしと大葉のナムル 豆腐味噌汁	牛乳 チーズケーキ
3	木	焼	魚の味噌マヨ焼き 野菜の甘酢和え もずくスープ	麦茶 金時煮豆
4	金	揚	チキンチキンごぼう 胡瓜と桜えびの中華和え もやし味噌汁	牛乳 メロンパン風トースト
5	土		カレーうどん 果物 牛乳	
6	日			
7	月	汁	豚肉と野菜の春雨スープ レバー甘辛煮 いりこ	牛乳 りんごケーキ
8	火	焼	魚のちゃんちゃん焼き風 じゃが芋の塩昆布マヨ和え 澄まし汁	麦茶 葛餅
9	水	炒	牛肉とごぼうの炒め物 胡瓜のごま酢和え あげ味噌汁	牛乳 じゃがお焼き
10	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 フルーツヨーグルト
11	金		♪♪バス遠足 「お弁当の日」♪♪	牛乳 お菓子 チーズ
12	土		スパゲティーナポリタン 果物 牛乳	
13	日			
14	祝		「スポーツの日」	
15	火	汁	シーフードカレー ブロッコリーとちくわのマヨ和え 果物	麦茶 豆乳プリン せんべい
16	水	煮	筑前煮 青菜とちりめんの納豆 きのこと味噌汁	麦茶 芋もち
17	木	揚	魚の磯辺揚げ 野菜ソテー 中華スープ	牛乳 コーンフレーククッキー
18	金	焼	豆腐のミートグラタン ピクルス コンソメスープ	牛乳 ホットケーキ
19	土		★☆☆スポーツファンデー☆☆	
20	日			
21	月	汁	汁ビーフン さつま芋とごぼうの甘辛 いりこ	牛乳 スコーン
22	火	煮	牛肉とひじきのコリコリ煮 胡瓜とちりめんの酢の物 味噌汁	麦茶 大根もち
23	水	揚	オランダ揚げ 海藻サラダ 玉ねぎ味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン
24	木	炒	豚肉と根野菜のごま味噌炒め 青菜と春雨の和え物 澄まし汁	麦茶 マカロニあべかわ
25	金	焼	♪♪こひつじハッピーランチ♪♪ ゆかりご飯 魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ オニオンスープ 人参のオリーブ油和え	牛乳 クリームサンド
26	土		きのことスパゲティ 果物 牛乳	
27	日			
28	月	汁	豚汁 ひじきの炒め煮 果物	牛乳 黄粉ラスク
29	火	煮	さつま揚げと切干大根の煮物 スイートサラダ なす味噌汁	麦茶 おかずパン
30	水	炒	★★麺の日★★ 焼きそば ブロッコリーのごまマヨ和え わかめスープ	麦茶 大学芋
31	木	焼	魚の照り焼き かぼちゃサラダ 貝沢山味噌汁	牛乳 ハロウィン型クッキー

※25日(金)、30日(水)は特別メニューの為、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?」と言う声が早くから聞こえてきます。今回はお弁当作りのポイントを紹介します(\*^-^\*)

＜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



↓  
形状が一口サイズで丸いものは、誤嚥・窒息の原因になる可能性があり、乳幼児にはとても危険です。

- 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きれる量に合わせる。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。