

10月のメニュー



2人のリクエストメニューは.....? カラーメニューに注目!

*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	今月の栄養給与量			1	2	3
未満児	主食 おやつ	栄養価			ごはん	
		1・2歳児 3歳以上児			麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット
全児	おかず	エネルギー(kcal)	515	423	魚のタルタルソース	肉豆腐
		タンパク質(g)	18	21.2	五目和え	ツナサラダ
		脂 質(g)	17.8	21.9	みそ汁	みそ汁
		食 塩(g)	1.4	1.6	みかん缶	パイナップル
	おやつ				牛乳・ほうれん草カップケーキ	牛乳・お菓子
						麦茶・お菓子
日にち	5	6	7	8	9	10
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ガパオライス 麦茶・ビスケット
全児	おかず	秋の実りカレー レンコン炒め 麦茶 バナナ	チャプチェ 三色ナムル みそ汁 みかん缶	松風焼き 油揚げと青菜のツナマヨ みそ汁 りんご	サバ缶のカレーチーズコロッケ 野菜サラダ みそ汁 もも缶	ガパオライス エビフライ ポテトサラダ 卵スープ パイナップル
						パン 麦茶 くだもの
	おやつ	牛乳・ゴマゴマクッキー	牛乳・ピザトースト	牛乳・パン	牛乳・スイートポテト	牛乳・パンフキンケーキ
						麦茶・お菓子
日にち	12	13	14	15	16	17
未満児	主食 おやつ	スポーツの日			ごはん	ごはん
全児	おかず	ごはん 麦茶・せんべい コーンシチュー ブロッコリーサラダ 麦茶 バナナ			ナポリタン 唐揚げ パンパンジー わかめスープ ぶどうゼリー	鮭のムニエル スパサラ みそ汁 もも缶
		牛乳・パリパンチーズチヂミ			牛乳・コーンパンケーキ	牛乳・お菓子
						麦茶・お菓子
	おやつ					
日にち	19	20	21	22	23	24
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	焼きそば 麦茶・ビスケット
全児	おかず	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	鶏肉とさつまいもの中華炒め ひじき煮 みそ汁 みかん缶	ウインナー入り卵焼き 納豆野菜和え みそ汁 りんご	ししゃも磯辺揚げ オーロラサラダ みそ汁 もも缶	焼きそば シュウマイ ブロッコリー 麦茶 オレンジ
						パン 麦茶 くだもの
	おやつ	牛乳・とうもろこしマフィン	ヨーグルト・クッキー	牛乳・パン	麦茶・ツナとなめ茸ご飯	牛乳・お菓子
						麦茶・お菓子
日にち	26	27	28	29	30	31
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット
全児	おかず	はんぺん入り卵焼き じゃがいも炒め みそ汁 みかん缶	豆腐とチンゲン菜のチャンプル ほうれん草の胡麻和え みそ汁 りんご	畑のお肉カレー チップスサラダ 麦茶 バナナ	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ みそ汁 パイナップル	お弁当の日
						おにぎり持参 麦茶
	おやつ	牛乳・おからもち	チョコプリン	牛乳・パン	牛乳・チーズ蒸しパン	牛乳・お菓子
						麦茶・お菓子

〈今月の給食目標〉

秋の食材に触れ
楽しんで食べよう!

〈おしらせ〉

9日(金)・23日(金)
ごはんはいりません
30日(金) お弁当の日

“お手伝い”が大きなパワーに!?

子どものお手伝いには3つの効果(パワー)があるといわれています。

パワー1! 自己肯定感を高める

「よくできたね」「ありがとう」のプラスの声かけが自信につながる

パワー2! マナーを学べる

家族の一員として役割を果たす経験が責任感や協調性を育む

パワー3! 生活スキルと段取りが身につく

「いま、何をすべき?」「次は?」と自ら考える習慣が自然と身につく

〈取組例〉

2~3歳頃は、かんたんな手作業を

- 葉物野菜をちぎる
- キノコをほぐす
- おにぎりを丸める、握る
- プチトマトのヘタを取る など

4~5歳頃は、道具を使う作業を

- 野菜を洗う
- ピーマンの種を取る
- 卵を割る
- 自分のごはんやおかずをよそう など

しかし、子どもは飽きやすく、時には時間がかかるかもしれません。**無理強いをしない・小さな成功をほめる・失敗を怒らない**ことがポイントです。温かく見守り、「お手伝いは楽しい!」と思えるようにしましょう。

