



10月 食事だより



2021

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
1	金	牛乳,コーンバー	牛乳,御飯,みそ汁(もやし・にんじん),豚肉と厚揚げの旨煮,じゃがいものチーズ焼き	黒棒
2	土	せんべい		
3	日			
4	月	かぼちゃのサブレ	御飯,みそ汁(さと芋・うすあげ),メンチかつ,納豆あえ	海苔巻きあられ
5	火	野菜ジュース オレンジ	野菜ジュース,御飯,スペイン風オムレツ,えびと青菜のクリームスープ ブロッコリーとトマトのサラダ,オレンジ	チーズクラッカー
6	水	バナナ	ゆかり御飯,豚汁,赤魚煮つけ,もやしのナムル,バナナ	手作りジャムサンド
7	木	パンダクッキー	御飯,すまし汁(じゃが芋・しめじ),鶏のから揚げ,おくらとちくわの海苔あえ	カリぼてスナック
8	金	牛乳,梨	牛乳,御飯,鶏団子の味噌汁,鮭の幽庵焼き,大学芋,梨	ウエハース
9	土	クッキー		
10	日			
11	月	うま棒	わかめ御飯,トマトスープ,さけのムニエル,ポテトサラダ	ごま入り味付けいりこ
12	火	柿	きつねうどん,ちくわ磯辺揚げ,柿	手作りかぼちゃマフィン
13	水	牛乳,プチカステラ	牛乳,御飯,みそ汁(えのき・かまぼこ),さつま芋の豚肉巻きフライ,マセドアンサラダ	キャラメルクリームどら焼き
14	木	小魚スナック	お弁当	ミレービスケット
15	金	ソフトせんべい	チキンカレー,福神漬,華風サラダ,フルーツヨーグルト	お星さまスナック
16	土	うま棒		
17	日			
18	月	胚芽スティック	御飯,みそ汁(あげ・わかめ),えびフライ,パスタサラダ	ヨーグルト
19	火	バナナ	御飯,みそ汁(だいこん・なめこ),鶏肉のごまみそ焼,シーチキンサ,バナナ	ひこうきビスケット
20	水	ビスケット	御飯,たまごスープ(はるさめ),チーズハンバーグ,ほうれん草ともやしのごま和え	やわらかサブレ
21	木	豆乳ドーナツ	お弁当	一口ゼリー
22	金	牛乳,パン缶	牛乳,炊込みごはん,豆腐のすまし汁,さんまの塩焼き,根菜サラダ,パン缶	手作りバナボン
23	土	ビスケット		
24	日			
25	月	りんご	御飯,みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ),さつま芋とチーズの春巻き,切干し大根の旨煮,りんご	こつぶあられ
26	火	お星さまスナック	わかめ御飯,大根の澄まし汁,さばの竜田揚げ,きゅうりとみかんの酢の物	しょうゆせんべい
27	水	干し芋	御飯,すまし汁(白菜・えのき),鶏肉と野菜の甘酢煮,だし巻き卵,味付け海苔	手作りマシュマロフレーク
28	木	チーズ	御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),たらのかば焼き,かぼちゃのサラダ	お米のリング
29	金	牛乳,あげまる	牛乳,パン・コッパン,ミネストローネスープ,カボチャグラタン きゅうりとにんじんのごまサラダ	手作りおはぎ

日が暮れる時間がはやくなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量、食欲が増す時期になります。こども達も心身ともに成長する時期です。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚とともにいろいろな食べ物を味わってみましょう♪

さて、みどり公園ではフェスティバルの準備を楽しむ声が聞こえてきます。秋らしくなってきましたが、まだまだこども達の顔は真っ赤っか…初秋は日中の気温が上がりますので外遊びの際は、水分補給を忘れずに行いましょう。

こどもの食欲が増す秘訣!

① たくさん遊ぶ!!

体をたくさん動かすと心地よい空腹感が得られます。

② 食事のお手伝いをしたり、一緒にクッキング!!

自分が食事作りにかかると、いつもより食事に興味がわきたくさん食べることができます。

③ 自分で野菜などを育ててみよう!!

自分で育てて収穫した野菜は少し苦手でもおいしく食べることができます。

④ 家庭のおいしい手作り料理!!

家族の愛情が子どもたちにしっかり伝わります。

⑤ 家族がおいしそうに食べる姿と楽しい食卓!!

家族と一緒に楽しく食べると、ご飯もすすみます。

