



10月給食だより



平成27年10月1日

ちどり保育園

日曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1 木	鯖のみそ煮 彩野菜のごま和え 納豆	牛乳 動物ビスケット	牛乳 プレミアム チーズ
2 金	すきやき丼 キャベツの甘酢味 桃缶	牛乳 バナナ	牛乳 カール 小魚
3 土	いなかうどん バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ベジタベル
5 月	香味煮 青菜のおかか和え しゅうまい 梨	牛乳 シガーフライ	牛乳 開口笑
6 火	魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 アスパラガス
7 水	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 じゃこ豆	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ベジータケーキ
8 木	クリーム煮 フレンチサラダ 手作りふりかけ トマト	牛乳 ムーン	牛乳 ハムサンド
9 金	ポークカレーシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ばかうけ (ごま味)
10 土	運動会 簡易給食 (パン、ソーセージ、ジュース、バナナ)		
13 火	鶏肉の中華風天ぷら 春雨サラダ 小魚のり味	牛乳 マリー	牛乳 バタークッキー
14 水	千草焼き 豆乳汁 オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ソフトカステラ 小魚アーモンド
15 木	鯖のしょうが煮 彩野菜のごま和え 納豆	牛乳 シガーフライ	牛乳 おにぎりせんべい ゆで栗
16 金	すきやき丼 キャベツの甘酢味 桃缶	牛乳 バナナ	牛乳 ミニポテト
17 土	いなかうどん バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 いかぼん
19 月	香味煮 青菜のおかか和え しゅうまい りんご	牛乳 マンナ	牛乳 かるかん
20 火	魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ベジタベル
21 水	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 じゃこ豆	牛乳 ムーン	牛乳 ベジータケーキ
22 木	手作りがんもどき 五色和え わかめスープ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ハムサンド
23 金	さつまいもの御飯 秋鮭のもみじ焼き きのこ青菜のおかか和え トマト みそ汁 みかん	牛乳 ヨーグルト	牛乳 まがりせんべい
24 土	焼きビーフン 豆腐スープ バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 プレミアム
26 月	高野豆腐の五目煮 青菜のしらすあえ ウィンナー オレンジ	牛乳 マリー	牛乳 お好み焼き
27 火	鶏肉の中華風天ぷら 春雨サラダ 小魚のり味 キャベツの磯和え	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼きとうもろこし
28 水	鮭のカレームニエル マカロニサラダ ブロッコリーのごま和え	牛乳 マンナ	牛乳 ハピータウン 小魚アーモンド
29 木	鶏肉と里芋の炒め煮 えのき納豆 青菜のおひたし	牛乳 シュガーサンド	牛乳 フルーツヨーグルト
30 金	ハヤシシチュー フレンチサラダ トマト	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 さやえんどう
31 土	ツナサンド ポトフ バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ぽんすけ

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を9日(金)までに持ってきて下さい。

丈夫な骨を作るためには

朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみてはいかがでしょうか。歩くこと全身の血液循環がよくなり、土ふまずも形成されます。土ふまちは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割してくれる大切な部分です。土ふましが形成されないと、長時間歩くときに疲れやすかったり、転びやすかったりするといわれています。健康のためにもたくさん歩きましょう。

テレビを見ながら食事をしていますか？

テレビを見ながらの食事は、大人でもつい食べ過ぎてしまい、肥満の原因になります。ましてや、子どもがテレビに夢中になってしまうと、食事の時間が長くなり、よいかまない、食べ残しが増えるなど、食事への集中力が欠き、満足感の得られない食事になりかねません。食事をするときはテレビをつけず、家族そろって会話をしながら、楽しい雰囲気食べるように心がけましょう。

OFF