



10月給食だより



平成28年10月1日

ちどり保育園

曜日		9時のおやつ	3時のおやつ
1 土	スパゲティミートソース キャベツのサラダ バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 リッツ
3 月	香味煮 青菜とちりめんの和え物 焼き海苔 豆腐ナゲット	牛乳 マンナ	牛乳 お好み焼き
4 火	鮭のちゃんちゃん焼き 青菜のふりかけ トマト のっぺい汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 野菜かりんとう
5 水	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリー	牛乳 動物ビスケット	牛乳 小倉カステラ
6 木	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 煮豆	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 人参ゼリー
7 金	クリームシチュー フレンチサラダ ミートボール オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 小魚 まがりせんべい
8 土	運動会 簡易給食(パン ジュース ソーセージ バナナ)		
11 火	鶏肉と里芋の炒め煮 小魚三杯酢 しゅうまい 味噌汁	牛乳 マリー	牛乳 ハッピーターン
12 水	みそカツ ごまドレッシングサラダ グリーンポテト	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼餅 チョイス
13 木	鮭のちゃんちゃん焼き 手作りふりかけ トマト のっぺい汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ビタミンクッキー
14 金	すき焼き丼 キャベツの甘酢味 桃缶	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ ミニサラダ
15 土	スパゲティミートソース キャベツのサラダ バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 アスパラガス
17 月	香味煮 青菜とちりめんの和え物 焼き海苔 豆腐ナゲット オレンジ	牛乳 ムーン	牛乳 りんごのボンファム風
18 火	鮭の塩焼き 切り干し大根の和風サラダ 小松菜納豆 すまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ホームパイ
19 水	マーボ豆腐 華風和え ウインナー	牛乳 シガーフライ	牛乳 小倉カステラ
20 木	豚肉の生姜炒め 野菜とひじきの和え物 煮豆	牛乳 動物ビスケット	牛乳 人参ゼリー
21 金	ポークカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 マンナ	牛乳 栗 ベジたべる
22 土	きつねうどん 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ムーン	牛乳 キャラメルスナック
24 月	お弁当の日	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 かつぱえびせん
25 火	鶏肉と里芋の炒め煮 小魚三杯酢 しゅうまい 味噌汁	牛乳 プレミアム	牛乳 ハードビスケット
26 水	みそカツ ごまドレッシングサラダ グリーンポテト	牛乳 シガーフライ	牛乳 マカロニのあべかわ
27 木	さんまの蒲焼 切り干し大根の和風サラダ 小松菜納豆 すまし汁	牛乳 マリー	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
28 金	さつま芋御飯 秋鮭のみみじ焼き きのこと青菜のおかか和え トマト すまし汁 みかん	牛乳 バナナ	牛乳 マドレーヌ
29 土	ウインナーサンド ポトフ バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ミニポテト
31 月	豆乳汁 青菜のしらす和え ししゃもフライ りんご	牛乳 プレミアム	牛乳 かぼちゃ蒸しパン

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合、11日(火)までに持ってきて下さい。



食欲の秋



よく歩いて健康作り



暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。



天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもおすすめです。



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。土ふまずは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土ふまずが形成されないと、長時間歩くと疲れ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。

