

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	ごはん(強化米入) 豚肉のみそ焼き パイアシリシリー カリカリきゅうり みそ汁 柿	ゴマ風味焼き菓子 保育乳	竹小町 ツナ缶 豚も も肉 調製豆乳 保育 乳	精白米 強化米 バ ター 三温糖 粉黒糖 小麦粉 ホットケーキ ミックス	玉ねぎ 人参 ねぎ 赤ピーマン えのきたけ きゅうり パパ プロ ヨー(冷) わかめ	
2	木	ごはん(強化米入) 鶏のからあげ ひじきの五目煮 トマトときゅうりのポン酢あえ ゆし豆腐汁 梨	お麩ラスク 保育乳	竹小町 鶏もも肉 き な粉 ゆし豆腐 干ひ じき 保育乳	精白米 強化米 おつ ゆふ 三温糖	トマト 人参 ねぎ きゅうり 糸こんにゃ く	
3	金	文化の日 休園					
4	土	焼きそば きゅうりサラダ ゆし豆腐汁 ネーブル	どら焼き 保育乳	しらす干し 青のり ゆし豆腐 保育乳		玉ねぎ 人参 キャバ ッ きゅうり わかめ	
6	月	キーマカレー キャベツのツナ和え わかめスープ 桃缶	ミルク風味 スコーン 保育乳	ツナ缶 保育乳	精白米 強化米 ホー ルコーン バター じゃが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマ ン みつば グリーンア スパゲッティ きゅうり り んご わかめ	
7	火	秋の香り混ぜご飯 魚のカレー焼き ほうれん草の白和え 大根汁 ネーブル	ちんびん 保育乳	竹小町 白身魚 鶏も も肉 豆腐 干ひじき 保育乳	精白米 強化米 ちんびんミッ クス 小麦粉 さつま 芋	大根 人参 ねぎ え のきたけ グリーンア スパゲッティ しめじ ほうれん草(冷) ネーブル	
8	水	マージンごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ブロッコリーのポン酢あえ みそ汁 ネーブル	ゴマポッキー 保育乳	牛ひき肉 豚肉 豚ひ き肉 豆腐 調製豆乳 保育乳	精白米 強化米 バ ター 三温糖 小麦粉	切干大根 玉ねぎ 人 参 ねぎ えのきたけ かんぴょう 糸こんに ゃく プロヨー(冷)わか	
9	木	タコライス マッシュポテト 白菜スープ みかん	オートミール スナック 保育乳	ピザチーズ 豚ひき肉 ベーコン 青のり 保 育乳	精白米 強化米 じゃ が芋 オートミール 三温糖 Cコーン缶 コーンフレーク	玉ねぎ トマト 人参 赤ピーマン 刻みパ パ 白菜 レーズン パ ナ	
10	金	ごはん(強化米入) 鶏肉のマーマレード かぼちゃの煮物 くずきりの甘酢和え みそ汁 ネーブル	バナナと 芋のケーキ 保育乳	竹小町 鶏もも肉 保 育乳	精白米 強化米 ホッ トケーキミックス さ つま芋	大根 ねぎ さやいん げん きゅうり かぼ ちゃ パパ ネーブル わかめ	
11	土	ごはん(強化米入) 豚こまチャブチェ きゅうりのサラダ みそ汁 ネーブル	はちや棒 保育乳	豚肉 保育乳	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ 人参 ねぎ キャバッ きゅうり わかめ パパ	
13	月	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ えのきたけみそ汁 桃缶	マフィン 保育乳	竹小町 もずく 豚ひ き肉 青のり 調製豆 乳 保育乳	精白米 強化米 ホー ルコーン 小麦粉	玉ねぎ トマト ねぎ ピーマン 赤ピーマン じゃ が芋 えのきたけ きゅうり わかめ 桃缶	
14	火	ごはん(強化米入) さんまのかば焼き かぼちゃの煮物 ひじきのフレンチ和え みそ汁 ネーブル	ジャムサンド 保育乳	ハム 干ひじき 保育 乳	精白米 強化米 ホー ルコーン 三温糖 食 パン	大根 ねぎ きゅうり かぼちゃ ネーブル	
15	水	祝寿司 ハンバーグ 温サラダ もずくスープ みかん	かるかん 保育乳	鮭フレーク もずく 牛ひき肉 豚ひき肉 保育乳	精白米 強化米 ホー ルコーン パン粉	玉ねぎ トマト 人参 刻みのり キャバッ た けのこ プロヨー(冷) パパ	
16	木	マージンごはん 肉みそ豆腐 しゃきしゃき炒め きゅうりの中華風 コーンスープ バナナ	もずく入り ヒラヤーチー 保育乳	竹小町 もずく ハム 豚ひき肉 保育乳	精白米 強化米 ホー ルコーン 三温糖 小 麦粉 Cコーン缶	玉ねぎ 人参 人参 もやし キャバッ きゅう り ごぼう 糸こんに ゃく りんご パパ	
17	金	マージンごはん(青のり入) さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	今帰仁チンビー 保育乳	豚ひき肉 青のり ジョア 絹ごし豆腐	精白米 強化米 マカ ロニ	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり かぼ ちゃ パパ缶 レーズン りんご	
18	土	運動会 給食・おやつはありません。					
20	月	マージンごはん タンドリーチキン ひじきの五目煮 ゴマじゃが 春雨スープ パイン缶	塩バタークッキー 保育乳	竹小町 白身魚 鶏も も肉 干ひじき 保育 乳	精白米 強化米 バ ター じゃが芋 三温 糖 ホットケーキミッ クス 春雨	玉ねぎ 人参 糸 こんにゃく たけのこ 白菜	
21	火	ごはん(強化米入) 肉じゃが ひじきサラダ 魚のみそ汁 みかん	黒糖アガラサー 保育乳	白身魚 豚肉 干ひじ き 保育乳	精白米 強化米 黒糖 アガラサーミックス ホールコーン じゃが 芋	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ グリーンア スパゲッティ 糸こんにゃ く しめじ パパ	
22	水	スパゲティミートソース ほうれん草ときゅうりのサラダ すまし汁 バナナ	みそおにぎり 麦茶	粉チーズ ツナ缶 牛 ひき肉 豚ひき肉 絹 ごし豆腐	精白米 バター 三温 糖 小麦粉 スパゲッ ティ	玉ねぎ トマト 人参 ねぎ 刻みのり えのきたけ きゅうり 刻みほうれん 草(冷) マッシュルーム缶 パ パ	
23	木	勤労感謝の日 休園					
24	金	マージンごはん 魚のから揚げ 野菜チャンプルー きゅうりともやしの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	くずもち 保育乳	白身魚 豆腐 きな粉 保育乳	精白米 強化米 ホー ルコーン 芋くず 粉 黒糖	大根 人参 人参 ねぎ もやし キャバッ きゅ うり りんご	
25	土	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりのツナ和え みそ汁 ネーブル	ココロ あんドーナツ 保育乳	ツナ缶 鶏もも肉 豆 腐 保育乳	精白米 強化米 タン ナファクルー	大根 人参 ねぎ 刻 みのり さやいんげん きゅうり わかめ ネ ーブル	
27	月	ごはん(強化米入) 納豆 豚肉のしょうが焼き くずきりの甘酢あえ すまし汁 みかん	オートミール スナック 保育乳	ハム ひきわり納豆 保育乳	精白米 強化米 オー トミール コーンフ レーク	玉ねぎ 人参 ねぎ 刻みのり きゅうり しめじ たけのこ レ ーズン わかめ	
28	火	ごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜炒チャンプルー 白菜のおひたし すまし汁 ネーブル	ポップコーン ジョア	豚レバー 豆腐	精白米 三温糖 小麦 粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし キャバッ たけ のこ 白菜 ネーブル	
29	水	お誕生会 お弁当・水筒を持参でお願いします。					
30	木	沖縄そば かぼちゃの天ぷら プロセスチーズ ネーブル	いなり寿司 麦茶	丸かまぼこ 刻み昆布 豚三枚肉	精白米 沖縄そば麺	かぼちゃ 山東菜 パ パ ネーブル	

日差しが少しずつ弱まり、日中も過ごしやすくなりました。季節の変わり目は、寒暖差により体調を崩しやすくなります。健康管理には十分配慮したいですね。

この時期になると子どもたちは尚一層、食欲が増し、また精神面の成長を感じる嬉しい時期です。短い沖縄の秋を楽しく過ごしてほしいですね。

給食のおいしさと楽しさ

毎日の給食は、健康維持、発育に必要なエネルギーや栄養素(量)を補うだけではありません。子どもたちは、五感をフル稼働して、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、健康な食べ物を「おいしい」と感じる事ができる【正しい味覚と嗜好】を獲得していきます

また、お友達と一緒に給食を楽しく食べる経験から、子どもの社会性が育ちます。

園では、毎日の給食を「食育の教材」と位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

子どもの健康を支える「園と家庭」との連携

子どもたちが園の給食で、どんなものを食べているのか献立表、サンプル展示でチェックしましょう。

お子さんに「おいしかった？」と声をかけてみましょう。食のおしゃべりは子どもの食への関心が高まります。

給食は、栄養バランスがよく、子どもの成長に合わせて色々な工夫をしています。家庭での健康的な食生活に給食献立も参考にしてくださいね。

魚をおいしく食べましょう

魚は、健康の維持に大切な栄養をたくさん含む、日本の代表的な食べ物です。

しかし、その消費量は減り続け、ついに【肉の消費量】が【魚の消費量】を上回りました。海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が生まれてきた日本。

魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

また世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

血液を

サラサラにする魚

サンマがおいしい季節。サンマには血液をサラサラにする成分、CHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼などで味わってみてください。



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や自ら感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんな徹底することが大切です。

10月のお誕生ケーキは、かぼちゃを使ったかぼちゃクリームでかぼちゃを描いてみましたよ😊



11月のお誕生会は29日(水)です。お弁当・水筒の準備をお願いします。

