



給食だより



令和6年度
都呂々保育園

今月の目標

「バランスの良い食事をしよう！」

＜栄養の働きを知ろう＞
食べ物は、体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。

赤の食べ物 (タンパク質)

血や筋肉になり、丈夫な体を作る
→魚、肉、卵、豆類、乳製品など

黄の食べ物 (炭水化物)

エネルギー源→ご飯、パン、麺類、芋類など

緑の食べ物 (ビタミン、ミネラル)

体の調子を整える→果物、野菜、きのこなど

一度の食事に、赤・黄・緑の食べ物が揃うと、「元気いっぱいにご飯をいただきますよ！」と子ども達にもお話ししています。

* 保小中連携: 「食育の取り組み」

今年度2回目の「食育の取り組み」を今年19日より行います。ご協力よろしくお願いたします。(対象: 以上児)

♪ オノマトペ ♪

擬音語や擬態語のことで、食への興味を深める上でも、言葉で表現することは大事です。「お芋がホクホクしておいしいね」「オクラはネバネバするね」「ホカホカで温まるね」など、食感や味、温度などを言葉にしてみると、表現の幅も広がり、豊かな感性が育ちます。また、秋のおいしい食材も出始めるので、色々な食材に触れ、オノマトペも楽しんでほしいと思います。

～ お知らせ ～

・10/11(金)

肉味噌丼を作ります。
3歳以上児のご飯は、いりません。

・10/25(金)バス遠足

愛情弁当をよろしくお願いたします。

・今月の共通献立は
16日(水)「パンプキンサラダ」です。

*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

| 日 | 曜 | 副 食 | 朝の間食 | 間 食 | 日 | 曜 | 副 食 | 朝の間食 | 間 食 |
|----|---|----------------------------|---------------|-------------|----|---|---------------------------------|-----------|-----------|
| 1 | 火 | きつねうどん、レバーの生姜煮 オクラの昆布和え | さつま芋スティック | ココアプリン | 17 | 木 | カレー、みかん きゅうりとささ身の酢の物 | りんごきんとん | プ リ ン |
| 2 | 水 | 茄子のはさみ揚げ ナムル、みかん | ピ ス コ | ロールケーキ | 18 | 金 | 松風焼き、スパサラ りんご | マカロニあべ川 | おさつチップス |
| 3 | 木 | 麻婆豆腐、梨 れんこんとひじきのカレー金平 | 白 い 風 船 | かぼちゃのチーズケーキ | 19 | 土 | 栄養たっぷりチャーハン ワカメスープ、みかん | ク ッ キ ー | ホットケーキ |
| 4 | 金 | ハヤシライス、みかん コールスローサラダ | ホ ッ ト ケ ー キ | うどんかりんとう | 21 | 月 | けんちん汁、納豆サラダ いりこの佃煮 | ガ レ ッ ト | クリームパン |
| 5 | 土 | 運動会 | | | 22 | 火 | 高野豆腐のオランダ煮 キャベツの酢の物、みかん | ウエハース | ピザトースト |
| 7 | 月 | 相性汁、春雨の酢の物 ごぼうの香り揚げ | 人 参 ス テ ィ ッ ク | カルピスゼリー | 23 | 水 | 鶏チリ、五色和え りんご | 蒸 し パ ン | せんべい、バナナ |
| 8 | 火 | うま煮、りんご ごまネーズサラダ | たべっ子どうぶつ | 豆腐と黒ゴマのマフィン | 24 | 木 | さつま芋のグラタン れんこんサラダ、みかん | え び せ ん | ジャムカップケーキ |
| 9 | 水 | ミートローフ ひじきのマリネ、みかん | バナナヨーグルト | コーンフレーク | 25 | 金 | バス遠足 | 麩のきな粉スナック | 牛 乳 か ん |
| 10 | 木 | 皿うどん、梨 切干大根の煮物 | アスパラガスピケット | いが栗坊主 | 26 | 土 | にゅう麺、りんご ポテトサラダ | ピ ス ケ ッ ト | パウムクーヘン |
| 11 | 金 | 肉味噌丼、いりこチーズ ジャーマンポテト | カルシウムトースト | お好み焼き | 28 | 月 | 中華卵スープ きのこソテー、チキンバー | カルシウムせんべい | ヨーグルト |
| 12 | 土 | 混ぜご飯、味噌汁 みかん | せ ん べ い | チョコ蒸しケーキ | 29 | 火 | 煮込みハンバーグ、粉ふき芋 人参グラッセ、コンソメスープ | マ ン ナ | コロコロラスク |
| 14 | 月 | スポーツの日 | | | 30 | 水 | 春巻き、卵焼き 小松菜のツナ和え、みかん | クラッカーサンド | スイートポテト |
| 15 | 火 | タイビーエン、金平ごぼう ちくわの磯辺揚げ | 粉 ふ き 芋 | チ ー ズ 饅 頭 | 31 | 木 | 大根とツナの煮物 マカロニサラダ、りんご | じゃがバター | ハロウィンクッキー |
| 16 | 水 | 魚の竜田揚げ、りんご パンプキンサラダ | フルーチェ | スティックメロンパン | | | | | |