

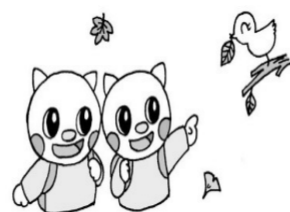
2019年 10月 給食だより

光輪はさみこども園 9月30日配布

		1日(火) カレーの日	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)		
つくし主食	 <p>お弁当の日</p> <p>*18日(金) 遠足*</p> <p>※雨天時もお弁当を持ってきてください。</p>	麦ごはん	発芽玄米(ふりかけ)	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米		
副菜		きのこカレー ごぼうのカミカミサラダ オレンジ	すき焼き風煮 ワカメの味噌汁 ゆで卵 もも	白身魚のゴマ天ぷら けんちん汁 小松菜の納豆和え ゼリー	春雨の五目炒め 豆腐スープ 粉ふき芋 ぶどう	チーズとベーコンの卵焼き 大根の味噌汁 ほうれん草のゴマ和え 梨		
離乳食		おかゆ・ポテトスープ	磯がゆ・白菜の味噌汁	納豆がゆ・けんちん汁	おかゆ・豆腐スープ	おかゆ・大根の味噌汁		
つくしおやつ		ビスケット・ごぼうスナック	チーズ・カリポテ	黒糖パン	★人参のくずもち	野菜スティック・小魚スナック		
たんぼぼおやつ		こつぶっこ	チーズ・ボン菓子			カリッとコーン		
		7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)		
つくし主食	ゆかりご飯	ロールパン	麦ごはん(納豆)	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん		
副菜	里芋のそぼろ煮 きのこスープ ゆで卵 パイン	ポテトグラタン 豆腐のすまし汁 竹輪のゴマ和え ゼリー	鮭のクリームコーン焼き 薄揚げの味噌汁 南瓜のおかか煮 オレンジ	ポークジンジャー ワンタンスープ 枝豆 ぶどう	白身魚のみぞれ煮 ほうれん草のすまし汁 大豆の和風サラダ バナナ	ヒジキとエビのかき揚げ えのき汁 きゅうりの酢の物 もも		
離乳食	人参がゆ・里芋の味噌汁	パンがゆ・豆腐のすまし汁	納豆がゆ・南瓜スープ	おかゆ・キャベツの味噌汁	おかゆ・ほうれん草のすまし汁	おかゆ・キャロットスープ		
つくしおやつ	バナナ・えびせんべい	クラッカー・紫いもチップ	★甘食	さつま芋パン	ドーナツ・海草スナック	ビスケット・野菜スナック		
たんぼぼおやつ		ウエハース・あまからせん			野菜クラッカー			
		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)		
つくし主食	<p>体育の日</p> 	ロールパン	発芽玄米	雑穀米	<p>秋の遠足</p> 			
副菜		和風スパゲティ ワカメのすまし汁 とうもろこし ぶどう	ほうれん草のオムレツ 中華五目スープ ヒジキと大豆の煮物 パイン	白身魚のゴママヨ焼き しめじの味噌汁 うの花炒め バナナ			麻婆豆腐 お麩のすまし汁 ふかし芋 オレンジ	
離乳食		パンがゆ・ポタージュスープ	人参がゆ・五目スープ	納豆がゆ・玉ねぎの味噌汁			おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・お麩の味噌汁
つくしおやつ			チーズ・カリポテ	★ココロ揚げ			うの花クッキー・ごぼうスナック	野菜スティック・小魚スナック
たんぼぼおやつ							カップケーキ・ぼたぼた焼き	ビスケット
		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)		
つくし主食	発芽玄米	<p>即位礼正殿の儀(休園)</p> 		雑穀米(ふりかけ)	麦ごはん	ゆかりご飯		
副菜	さつま芋の磯煮 キャベツスープ 枝豆 もも			厚揚げときのこの卵とじ煮 ヒジキの味噌汁 チキンナゲット ゼリー	秋鮭の西京焼き 南瓜のすまし汁 マカロニサラダ パイン	ささみフライ さつま汁 ワカメの酢の物 バナナ	しらすとキャベツのピーマン炒め オニオンスープ ゆで卵 オレンジ	
離乳食	おかゆ・キャベツスープ			磯がゆ・人参の味噌汁	おかゆ・南瓜のすまし汁	おかゆ・さつま汁	おかゆ・オニオンスープ	
つくしおやつ	いりこ・ドーナツ			ヨーグルト・えびせんべい	人参パン	★りんごケーキ	うの花クッキー・海草スナック	
たんぼぼおやつ				ヨーグルト・ビスケット				
		28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)			
つくし主食	雑穀米(納豆)	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米	<p><食卓で「おいしい」を共有しましょう!></p> <p>子どもの食への関心を育む要素の一つに、「一緒に食べる喜び」があります。毎日家族そろっての食事は難しいと思いますが、子ども達と一緒に食べることができる日は、その時間を大切にしたいですね。「ホクホクしておいしいね」「シャキシャキした食感だね」など言葉かけをすると、食べたときの会話や表現も豊かになります。</p> 			
副菜	南瓜と豚肉の煮物 もずく汁 ウインナー オレンジ	五目すり身揚げ コーンスープ ほうれん草のおかか和え バナナ	白身魚の照り焼き 大根スープ きんぴらごぼう パイン	ごぼうとエビの中華炒め お麩の味噌汁 ふかし芋 ゼリー				
離乳食	おかゆ・南瓜の味噌汁	人参がゆ・コーンスープ	おかゆ・大根スープ	おかゆ・お麩の味噌汁				
つくしおやつ	クラッカー・カリポテ	ドーナツ・野菜スナック	チーズ・えびせんべい	レーズンパン				
たんぼぼおやつ	丸ボウロ・おにぎりせんべい	ドーナツ・ごぼうスナック						

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

※1日(火)はカレーの日です。幼児部たんぼぼはスプーンの準備をお願いします。白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。



★は手作りおやつです。

※献立は都合により、変更する場合があります。

<食卓で「おいしい」を共有しましょう!>

子どもの食への関心を育む要素の一つに、「一緒に食べる喜び」があります。毎日家族そろっての食事は難しいと思いますが、子ども達と一緒に食べることができる日は、その時間を大切にしたいですね。「ホクホクしておいしいね」「シャキシャキした食感だね」など言葉かけをすると、食べたときの会話や表現も豊かになります。