

2020年10月 給食だよ!

光輪はさみこども園 9月30日配布

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
つくし主食	<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。テレビを消しての食事を心がけ、「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。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。</p>			発芽玄米	ゆかりご飯	<p>第5回 光輪はさみこども園運動会</p> 
副菜				ビーフン炒め オニオンスープ 蒸し南瓜 パイ	鶏肉のさっぱり煮 厚揚げの味噌汁 とうもろこし ゼリー	
離乳食				おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・オニオンスープ	
つくしおやつ				いりこ・ドーナツ	野菜スティック・海藻スナック	
たんぽぽおやつ					ぼたぼた焼き・カップケーキ	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
つくし主食	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米	雑穀米(ふりかけ)	麦ごはん	ロールパン
副菜	すり身揚げ きのこスープ ごぼうサラダ もも	南瓜のそぼろ煮 大根の味噌汁 ゆで卵 オレンジ	スパニッシュオムレツ 豆腐のすまし汁 ほうれん草の納豆和え バナナ	筑前煮 ワカメの味噌汁 チキンナゲット ゼリー	白身魚の西京焼き お麩のすまし汁 きゅうりの酢の物 もも	ナポリタンスパゲティ ポテトスープ 枝豆 パイ
離乳食	おかゆ・人参スープ	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・豆腐のすまし汁	磯がゆ・人参の味噌汁	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	パンがゆ・ポテトスープ
つくしおやつ	ひじきスティック・野菜スナック	レーズンパン	ヨーグルト・小魚スナック	★梨のくずもち	バナナ・紫いもチップ	ごまスティック・えびせんべい
たんぽぽおやつ	芋けんぴ・カリポテ		ヨーグルト・あまからせん			ビスケット
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
つくし主食	雑穀米(納豆)	麦ごはん	発芽玄米	ロールパン		ゆかりご飯
副菜	ごぼうとエビの中華炒め コーンスープ チキンナゲット ゼリー	ポークビーンズ もずく汁 ゆで卵 バナナ	肉野菜あんかけ 豆腐の味噌汁 とうもろこし 梨	白身魚のピザ焼き けんちん汁 ポテトサラダ もも	秋の遠足	きつねうどん 枝豆 もやしと人参のナムル ゼリー
離乳食	納豆がゆ・コーンスープ	おかゆ・大根のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	パンがゆ・じゃがいものすまし汁	おかゆ・オニオンスープ	パンがゆ・もやしのすまし汁
つくしおやつ	★ふかし芋	人参パン	紫いもチップ・ドーナツ	クラッカー・カリポテ	ごぼうスナック・ごまスティック	ビスケット・海藻スナック
たんぽぽおやつ			おにぎりせんべい・カップケーキ	こつぶっこ	ウエハース・ボン菓子	カリポテ
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
つくし主食	雑穀米(納豆)	麦ごはん	発芽玄米	ゆかりご飯	雑穀米	発芽玄米
副菜	さつま芋のうま煮 薄揚げの味噌汁 ウインナー バナナ	焼きししゃも もやしの味噌汁 彩りサラダ パイ	和風ハンバーグ キャベツスープ フライドポテト もも	酢豚 ほうれん草のすまし汁 枝豆 ゼリー	南瓜カレー マカロニサラダ オレンジ	しらすの野菜かき揚げ しめじの味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え パイ
離乳食	おかゆ・さつま芋の味噌汁	パンがゆ・もやしのすまし汁	おかゆ・キャベツスープ	おかゆ・ほうれん草のすまし汁	おかゆ・南瓜の味噌汁	おかゆ・大根スープ
つくしおやつ	★お麩スナック	黒糖パン	クラッカー・小魚スナック	ヨーグルト・うの花クッキー	バナナ・野菜スナック	ひじきスティック・紫いもチップ
たんぽぽおやつ			クラッカー	ヨーグルト・ボン菓子		えいごビスケット
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
つくし主食	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米(ふりかけ)	ロールパン	雑穀米	発芽玄米
副菜	チンジャオロース 中華スープ ふかし芋 もも	白身魚のチーズ焼き もやしのすまし汁 春雨の中華和え オレンジ	鶏肉と根菜の味噌炒め 豆腐スープ 枝豆 ゼリー	ポテトグラタン えのきのすまし汁 ブロッコリー バナナ	白身魚のオレンジ揚げ 豆苗スープ 青菜の磯和え パイ	すき焼き風煮 ひじきの味噌汁 ゆで卵 ゼリー
離乳食	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・人参のすまし汁	磯がゆ・豆腐スープ	パンがゆ・じゃがいものすまし汁	おかゆ・青菜スープ	おかゆ・もやしの味噌汁
つくしおやつ	うの花クッキー・カリポテ	さつま芋パン	野菜スティック・えびせんべい	★きな粉クッキー	いりこ・クラッカー	ビスケット・カリポテ
たんぽぽおやつ			えびせんべい			あまからせん・丸ボウロ

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を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。

※23日(金)はカレーの日です。

幼児部たんぽぽ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。



16日(金)遠足
※雨天時もお弁当を持ってきてください。