

2024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) 運動会総練習(2回目)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
つくし主食		ロールパン	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米(ふりかけ)	第9回 光輪はさみこども園運動会 
副菜		ペンネミート もやしのみそ汁 きゅうりのゆかり和え ゼリー	白身魚のゴマ味噌焼き キャベツスープ 彩りサラダ 梨	さつまいものかき揚げ ワカメの味噌汁 ほうれん草のおかか和え パイナップル	厚揚げのそぼろ煮 きのこスープ ウインナー バナナ	
離乳食		パンがゆ・もやしのみそ汁	おかゆ・キャベツスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	磯がゆ・大根スープ	
つくしおやつ		野菜スティック・小魚スナック	ヨーグルト・紫いもチップ	カリボテ・うの花クッキー	カレースナック・ひじきスティック	
たんぼほおやつ		芋けんぴ・小魚スナック	ヨーグルト・カリボテ	豆乳ウエハース・ボン菓子	クラッカー	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土) 運動会予備日
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん	ゆかりご飯	ロールパン	雑穀米	発芽玄米
副菜	ビーフン炒め ごぼうの味噌汁 ゆで卵 梨	牛肉とさつまいもの煮物 ほうれん草スープ 枝豆 バナナ	ピザハンバーグ もずく汁 きゅうりの酢の物 パイナップル	きのこのクリームスパゲティ 中華スープ チキンナゲット ゼリー	白身魚の西京焼き ヒジキの味噌汁 きんぴらごぼう オレンジ	酢豚 薄揚げのみそ汁 蒸し南瓜 もも
離乳食	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・ほうれん草スープ	おかゆ・玉ねぎのみそ汁	パンがゆ・もやしスープ	おかゆ・青菜の味噌汁	おかゆ・豆腐のみそ汁
つくしおやつ	クラッカー・えびせんべい	★レーズンパン	★ココアラスク	★さつまいもにぎり	バナナ・ビスケット	じゃが芋チップ・ミルクスティック
たんぼほおやつ	おにぎりせんべい・丸ポウロ				バナナ・じゃが芋チップ	お野菜ポテト
		15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
つくし主食		麦ごはん(納豆)	ゆかりご飯	雑穀米		発芽玄米
副菜	スポーツの日	ベーコンオムレツ 大根の味噌汁 ごぼうのドレッシング和え ゼリー	白身魚のきのこあんかけ コーンスープ 粉ふき芋 パイナップル	麻婆春雨 お麩のみそ汁 ブロッコリー オレンジ	秋の遠足	じゃが芋とえのきのポトフ 厚揚げの味噌汁 枝豆 もも
離乳食		納豆がゆ・大根の味噌汁	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・人参のみそ汁	おかゆ・豆腐スープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁
つくしおやつ		★南瓜パン	★フルーツゼリー	いりこ・カステラ	小魚スナック・クラッカー	カリボテ・うの花クッキー
たんぼほおやつ				いりこ・シガーフライ	ボン菓子・紫いもチップ	こつぶっこ
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金) ハヤシライスの日	26日(土)
つくし主食	雑穀米(ふりかけ)	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん
副菜	キャベツと豚肉のトマト炒め 大根のみそ汁 チキンナゲット オレンジ	すり身揚げ しめじの味噌汁 春雨の酢の物 ゼリー	すき焼き風煮 オニオンスープ ふかし芋 バナナ	白身魚の紅葉焼き 南瓜の味噌汁 ほうれん草の納豆和え もも	ハヤシライス レンコンサラダ オレンジ	さつまいもの味噌炒め ワカメのみそ汁 とうもろこし パイナップル
離乳食	磯がゆ・大根のみそ汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・南瓜の味噌汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・人参のみそ汁
つくしおやつ	カレースナック・ひじきスティック	★黒糖パン	ヨーグルト・紫いもチップ	★薄揚げおにぎり	★りんごのくずもち	えびせんべい・ビスケット
たんぼほおやつ	野菜バー		ヨーグルト・ぼたぼた焼き			ソースせん・丸ポウロ
	28日(月)	29日(火) 新入園児給食体験(幼)	30日(水)	31日(木)	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> お弁当の日 * 18日(金) 遠足 ※離乳食のみ園で準備します。 ※雨天時もお弁当を持ってきてください。 </div>	
つくし主食	雑穀米(納豆)	発芽玄米	麦ごはん	ロールパン		
副菜	ポークチャップ 豆苗スープ 枝豆 もも	白身魚のオレンジ揚げ えのきのみそ汁 青菜のゴマ和え オレンジ	豆腐の味噌汁 ゆで卵 ゼリー	きのこグラタン 小松菜のみそ汁 ウインナー バナナ		
離乳食	納豆がゆ・豆苗スープ	おかゆ・大根のみそ汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	パンがゆ・青菜のみそ汁		
つくしおやつ	バナナ・クラッカー	★豆乳パン	いりこ・カステラ	★さつまいもとゴマの蒸しケーキ		
たんぼほおやつ	バナナ・芋けんぴ		いりこ・シガーフライ			

<お米の良さを見直そう!>

これからは新米が収穫される時期となります。
 お米の主な成分は、炭水化物です。炭水化物は体や脳のエネルギー源として利用されます。
 お米はパンと比べて、消化吸収がゆっくりなのでお腹が空きにくく、腹持ちが良いと言われています。
 また、炭水化物のほかにも血や筋肉など体を作るのに必要なたんぱく質や体の調子を整えるビタミン、ミネラルも含んでいます。
 これからおいしい新米が出てくるこの季節に、ご家庭でもぜひ味わってみてください。



※幼児部たんぼほは白ごはん(梅干し可)をご持参ください。

※25日(金)はハヤシライスの日です。
 幼児部たんぼほ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ご持参ください。

★は手作りおやつです。
 火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※献立は都合により、変更する場合があります。