

給食だより 10月

2018年10月1日
幌北ゆりかご保育園

先日の運動会、おつかれさまでした!! 天候にも関わらず、子どもたちの元気いっぱい頑張り姿を見ることができました。気づけば、もう10月... あんなに暑かった夏が嘘のように、風が冷たく秋らしい気候になってきました。気温の変化に身体がついていけず、体調を崩しやすい季節です。たくさん遊んで、しっかり食べて、ぐっすり寝るというリズムを大切にして体調を整えましょう!

今月は 登山遠足やいも煮会が予定されています。晴れることを祈っています!

	主食	副食	午後のおやつ
1 月	ごはん	みそ汁(ジャガ芋・五ネギ) だし焼手燗煮 じゃもう土佐煮	カップケーキ 二色せんべい ずりめ
2 火	パン	コーンポタージュ じゃもろこし じゃもろこしマヨネーズ	五平もち 煮干し
3 水	ごはん	みそ汁(大根・白菜) とり肉と豆腐のみそ炒め ブロッコリー-あかあじ	かぼちゃパン 梨
4 木	ミートソース スパゲティ	お茶 (ほうれん草とリンごのサラダ)	コーンライス バジせん こんぶ
5 金	ごはん	みそ汁(キャベツ・しめじ) 焼き魚(サマ) レンコンキンピラ	もちもちごまパン のりせんべい リンご
6 土	きつねうどん	じゃが芋とほうろ煮 甘酢大根	おかし 果物
9 火	ごはん	みそ汁(大根・五ネギ) サバ生巻焼き ミネストローネ	レーズンパン プチスティック 煮干し
10 水	パン	じゃもうの詰め煮 じゃもろこし グラッセ	納豆チャーハン サブレ こんぶ
11 木	きのこカレー	お茶 干草煮	干し芋 きなこせんべい 柿
12 金	ごはん	みそ汁(キャベツ・五ネギ) 魚の照り焼き じゃもうの詰め煮	チーズサンド この棒 ぶどう
13 土	五目うどん	芽の煮っころかし 甘酢レンコン	おかし 果物
15 月	ごはん	みそ汁(白菜・キャベツ) ホッケねぎのみそ焼き	じゃけんパン ドーナツ ずりめ
16 火	パン	かぼちゃピューレ とり肉と大豆のカレー炒め じゃもうの詰め煮	わかめおにぎり バジりん 梨
17 水	サツマ芋ごはん	清汁(豆腐・木菜) じゃもうの詰め煮 じゃもうの詰め煮	フルーツ セリー こんぶ
18 木	納豆スパゲティ	お茶 炒りどり	フルーツ カボチャ リンご
19 金	ごはん	みそ汁(油あげ・大根) 焼き魚(サマ) キャベツのみそ炒め	うの花あげ レーズンパン 煮干し
20 土	味噌うどん	大根と厚あげの煮物 ブロッコリー	おかし 果物
22 月	ごはん	みそ汁(白菜・しめじ) 豚肉の生巻焼き レンコンキンピラ	パンケーキ あからん ずりめ
23 火	パン	ホルシチ 魚のじゃ焼き じゃもうの詰め煮	中華風かりんこ 中華風かりんこ 煮干し
24 水	ごはん	みそ汁 マーボー豆腐 じゃもうの詰め煮	じゃもうの詰め煮 じゃもうの詰め煮 こんぶ
25 木	スパゲティ ナポリタン	お茶 サツマ芋サラダ	じゃけんパン やかりおにぎり 煮干し
26 金	ごはん	清汁(白菜・五ネギ・人参) サバ味噌煮 (ほうれん草と豆腐の詰め煮)	じゃけんパン (じゃけんパン) ぶどう
27 土	ちゃんぽんうどん	高野豆腐とワカメの煮物 甘酢レンコン	おかし 果物
29 月	ごはん	みそ汁(白菜・油あげ) ホッケねぎのみそ焼き じゃもうの詰め煮	じゃけんパン サブレ こんぶ
30 火	いも煮会	五目汁 じゃけん (0.1才児) じゃけん (0.1才児) じゃけん (0.1才児)	サンドイッチ この棒 リンご
31 水	ごはん	みそ汁 豆腐の五目焼き レンコン炒め煮	じゃけんパン じゃけんパン 柿

10月の予定

- 2日(火) 1時、3時 登山遠足
- 3日(水) あひるはと 登山遠足
- 17日(木) 10月のお誕生会
- 30日(火) いも煮会



- 保育園の給食 10月 "じゃもうの土佐煮"
- 材料 (子ども5人分)
- じゃもう 1本(くらい)
 - かつお節 2g
 - オリーブ油 5g (大さじ1くらい)
 - しょうゆ 5g
 - さとう 3g (小さじ1)

- 作り方
- じゃもうは皮をむいて子どもが食べやすいように縦切りにする
 - 油を熱してじゃもうを炒め、油がまわったらたっぷりの水でせめて煮る
 - 味つけをし、かつお節をまぶして完成

冬モードに向けてスムーズな切り替えをしましょう!
寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を失わないように働かようになります。以下のことに気を付けて、寒さには負けない体づくりをしましょう。

- ① 体で気温の変化を感じましょう。
寒いからとあたたかいところにももらない。外で元気に遊びましょう。
- ② ゆったりと湯船につかって体を温めましょう。
心身ともにリラックス。
- ③ 食事に旬の野菜を取り込んで。
秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかくおいしい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。

