10 給食だより

令和6年10月
波島保育園

実りの秋、食欲の秋ですね。新米や栗、さつま芋など美味しい季節になりましたね。食べ物の旬を知り、めぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。秋の味覚を満喫しましょう。

弁当の日　9日(水)
誕生会メニュー23日(水)
ハロウィンチキンカツカレー
白菜とツナの和え物　　梨

かぼちゃは、ビタミンA.C.Eがとても豊富に含まれていて、免疫力アップにつながります!!
子供達も好きな食材で、みそ汁や煮物、揚げ物、スープ、離乳食と…幅広く使用しています。
今月の誕生会には、おばけに見立てたご飯に、カボチャを加えたカレーでハロウィン気分を楽しみましょうね♫

ぞう組さんの楽しかったクッキング！！

お月見クッキングでは、お団子作りを体験しました。その日は、朝から「今日はお団子、作るんだよねー」「見て見て、私のエプロン！」とクッキング前からとてもワクワクしていて、可愛い手の平で、次々と上手に丸めていきました。味わいも格別な様子です。

デイキャンプでは、カレーを作りました。慣れない様子ながらも人参、じゃがいもの皮むき、カットと真剣な表情で挑戦していました。楽しい思い出が、またひとつできましたね。これからもクッキングを通して、楽しい時間を共有していき、食への関心を深めてもらえるといいです。

日	副　　食	おやつ	未満児朝のおやつ	離　乳　食
1 15 29	豆腐の落としあげ ごまじゃこ 麩のすまし汁	牛乳 柿 ビスケット	ヨーグルト	白かゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁
2 16 30	チキンのトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	牛乳 コーンフレーク	白かゆ 鶏そぼろあんかけ 野菜スープ
3 17 31	大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすのみそ汁	フルーツヨーグルト お茶	牛乳 卵ボーロ	白かゆ ササミと野菜煮 みそ汁
4 18	ハンバーグ 添え野菜　キャベツ・きゅうり・トマト オニオンスープ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 チーズ	野菜かゆ 照り焼き 野菜スープ
5	豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスケット	白かゆ ササミと野菜煮 みそ汁
7 21	昆布煮 香味づけ 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	牛乳 焼きいも	牛乳 せんべい	白かゆ ササミと野菜の蒸し煮 玉ねぎみそ汁
8 22	鮭の塩焼き 白和え 豚汁	牛乳 りんご おかき	ヨーグルト	白かゆ 野菜と白身魚煮 みそ汁
10 24	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 みかん クラッカー	牛乳 せんべい	白かゆ じゃがいも煮 みそ汁
11 25	鶏肉のみそ焼き スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ	白かゆ ササミのムニエル 豆腐のすまし汁
12 26	きつねうどん キャベツの塩昆布和え	牛乳 バナナ	牛乳 卵ボーロ	白かゆ うどんの柔らかに みそ汁
28	魚の照り焼き ごぼうのサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 せんべい	白かゆ 魚の照り焼き みそ汁

※行事などで献立がかわることがあります