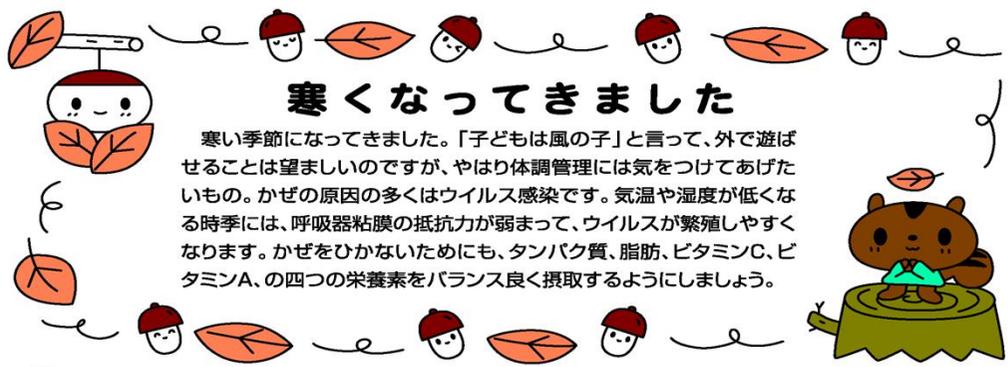


給食だより

今月のテーマ 感謝して食べる
 今月の目標 料理を作る人に感謝する
 料理を大切にしてください



| 日 | 曜 | こんだて | おやつ | 未満児朝のおやつ |
|----|---|--------------------------------------|--------------|-----------|
| 1 | 木 | さかなのコーンあげ カレーマヨサラダ わかめスープ | みかん・くろぼう | コーンパンケーキ |
| 2 | 金 | けんちんじる あまずあえ | カナッペ | こんぶ・ゼリー |
| 3 | 土 | 文化の日 | | おかし |
| 5 | 月 | ★遠足★ | おかし | バナナ |
| 6 | 火 | マーボー豆腐 たねあえ | ぎゅうにゆうもち | いりこ・丸ぼうろ |
| 7 | 水 | オムレツ カミカミサラダ | やきいも | サンドウィッチ |
| 8 | 木 | すきやきふうに のり | ごまだんご | こんぶ・じゃがりこ |
| 9 | 金 | さかなのみそに チンゲンサイのスープ | りんごのケーキ | まがりせんべい |
| 10 | 土 | パン みかん | | おかし |
| 12 | 月 | こうやのたまごとし みそマヨサラダ | コーンフレーク | みかん |
| 13 | 火 | カレー ゆかりあえ | ★いきなりだんご(年長) | フルーチェ |
| 14 | 水 | さかなのさいきょうやき ピーナッツあえ そうめんじる | カスタードクリームあえ | いりこ・ベジたべる |
| 15 | 木 | ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ | こくとうケーキ | えだまめ |
| 16 | 金 | しょうじんりょうり みそしる | ホットドッグ | こんぶ・ハーベスト |
| 17 | 土 | やきうどん みかん | | おかし |
| 19 | 月 | はっぼうさい きわかめのつくだに ★さつまいもギョーザ(年中) | にまめ | バナナ |
| 20 | 火 | さかなタルタルソースかけ きんぴら | くだもの | こんぶ・かりんとう |
| 21 | 水 | ♪誕生会♪チキンときのこピラフ ハムカツ サラダ にんじんスープ ゼリー | ★誕生日ケーキ(年長) | ビスコ |
| 22 | 木 | こそでだんごじる しおっぺ | もちもちチーズパン | カステラ |
| 23 | 金 | 勤労感謝の日 | | |
| 24 | 土 | ナポリタン くだもの | | おかし |
| 26 | 月 | ポークビーンズ いそあえ | フルーツヨーグルト | えだまめ |
| 27 | 火 | やきざかな かぼちゃのこんぶに たまごスープ | むしパン | たまねぎのおやき |
| 28 | 水 | わふうハンバーグ サラダ | ひじきごはん | ふかし芋 |
| 29 | 木 | クリームコーンに きりほしのにも | いりこのりんかけ・みかん | ヨーグルト |
| 30 | 金 | さかなのかばやき ちゅうかサラダ | おこのみやき | オレンジ |



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



今月から誕生会のケーキは、年長さんがデコレーションを担当します!!
 10月は、いつき君、まさき君、はるなちゃんです。
 側面のクリームを塗る時が難しかったみたいですが、果物を盛り付ける時はお花の形にしたり工夫して楽しんでくれました。味見もしっかりして、大満足の3人でした♪

21日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成24年10月31日 城北アソカ保育園