



10月の献立



令和5年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1日					
2月	ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・ハム	クッキー・牛乳	原宿ドッグ・麦茶
3火	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・筍・海老・豚肉・豆腐	たべっこ動物・牛乳	ホットケーキ・牛乳
4水	ささみチーズフライ・温野菜サラダ・和風ポトフ・牛乳	食パン	鶏肉・大根・白菜・人参・じゃが芋・法蓮草	歌舞伎揚げ・牛乳	わかめおにぎり・麦茶
5木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・胡瓜のおかか和え・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・椎茸・もやし・豆腐	塩せんべい・牛乳	ソフール・せんべい
6金	春巻き・マカロニサラダ・具だくさん汁	ふりかけご飯	白菜・大根・人参・豆腐・法蓮草・胡瓜	ゴマスティック・牛乳	スイートポテト・牛乳
7土	運動会				
8日					
9月					
10火	けんちんうどん・竹輪の天ぷら	うどん	大根・牛蒡・人参・ねぎ・法蓮草・豚肉	マリービスケット・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
11水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	白菜・筍・青梗菜・人参・玉葱・豚肉	プチ・牛乳	プリン・せんべい
12木	鯛のショウガ煮・ポテトサラダ・のっぺい汁	ごはん	大根・人参・ねぎ・厚揚げ・里芋・鯛	ビスケット・牛乳	ラスク・牛乳
13金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豆腐・豚肉・にら・胡瓜	リッツ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
14土	おにぎり・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・人参・ねぎ・白菜・しめじ・豚肉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
15日					
16月	キーマ風カレー・牛乳・和風サラダ	ごはん	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白いんげん豆・春雨	するめ・牛乳	デニッシュパン・麦茶
17火	薩摩芋のシチュー・チキンナゲット・胡瓜の和え物・牛乳	黒糖パン	薩摩芋・ブロッコリー・人参・玉葱・鶏肉・胡瓜	クッキー・牛乳	アメリカンドッグ・麦茶
18水	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・白滝・豚肉・胡瓜・春雨	たべっこ動物・牛乳	今川焼き・牛乳
19木	カツオブライ・もやしサラダ・薩摩汁	のりごはん	カツオ・薩摩芋・玉葱・法蓮草・もやし・豚肉	歌舞伎揚げ・牛乳	肉まん・牛乳
20金	焼売・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	わかめごはん	豚肉・ひじき・枝豆・カニカマ・人参・豆腐	塩せんべい・牛乳	芋かりんとう・牛乳
21土	ミーソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	スパゲティー	キャベツ・玉葱・人参・しめじ・水菜・豚肉	せんべい・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
22日					
23月	三色丼・バナナ・具だくさん汁	ごはん	高野豆腐・鶏肉・大根・白菜・人参・豆腐	ゴマスティック・牛乳	ゼリー・せんべい
24火	中華風うどん・肉団子・ブロッコリー	うどん	白菜・椎茸・玉葱・人参・豚肉・鶏肉	プチ・牛乳	しらすトースト・牛乳
25水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・豚肉・ねぎ・豆腐	マリービスケット・牛乳	クリームパン・牛乳
26木	鯖のみぞれ煮・南瓜のサラダ・味噌汁	ごはん	鯖・南瓜・胡瓜・人参・ハム・豆腐	リッツ・牛乳	鉄分入りヨーグルト・せんべい
27金	具だくさんの卵焼き・スパゲティーサラダ・味噌汁	ゴマ塩ご飯	卵・玉葱・人参・豚肉・胡瓜・カニカマ	ビスケット・牛乳	フライドポテト・牛乳
28土	野菜たっぷりきつねうどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・人参・鶏肉・あげ・蒲鉾	せんべい・牛乳	苺クリームパン・牛乳
29日					
30月	野菜カレー・牛乳・フルーツ和え(ハロウィンバージョン)	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・南瓜・豚肉	昆布・牛乳	おばけケーキ・麦茶
31火	タンメン・大学芋	中華麺	キャベツ・もやし・人参・コーン・豚肉・薩摩芋	プチ・牛乳	フルーチェ・せんべい



保育園の給食の様子



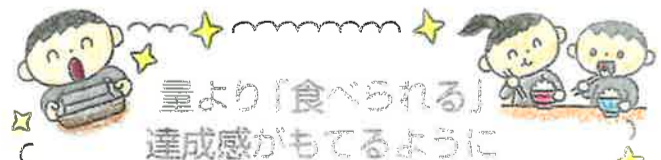
やっと少しずつ、秋の気配を感じられるようになってきました。日もだいが短くなりましたね。今年の秋は例年より気温が高く、お店に並ぶ野菜や魚類もその影響をうけて、枯れてしまったり、取れなかったりで、せっかく実りの秋ですが少し残念ではありますね。

さて今月は、保育園での給食の様子をお話します。コロナ禍の頃と比べると、子どもたちもお話しながら楽しく給食を食べることができるようになりました。そして給食室からも時々、子どもたちの給食の様子を見たり、一緒に食べる機会をもつようになりました。量や大きさは、子どもたちに合っているか、実際はどのくらい食べているのか、好きなものや苦手なものは何かな？と、子どもたちの様子を見ては話し合い、よりよい給食になるよう改善しています。人気なのはラーメンやうどん、魚やお味噌汁も好きな子が多いようです。野菜が苦手な子も「一口は食べよう！」と先生に応援され、頑張っています。年長さんはお代わりする子もいて、多めに作ったおかずは、すみれ組や年長さんたちのクラスに渡しています。「お代わり欲しい人」と声かけると、いっぱい手を挙げてくれるクラスも・・・。欠席の子が多い時には、ごはんが余りがちなので、先生が塩をふっておにぎりにもすることがあります。食べることが大好きになることが保育園の目標のひとつです。おうちでも子どもたちに給食の様子を聞いてみてくださいね。

3歳未満児
3歳以上児

エネルギー	タンパク質
451kcal	15.2g
615kcal	21.5g

都合により、献立が変更になる場合があります。



量より「食べられる」達成感がもてるように

子どもの食べる量には個人差があります。まずは食べられる量を盛りつけましょう。「全部食べられた！」という達成感を積み重ねていくことが大切。また、足りなかった分を、おかわりとして用意しておく、食べる自信にもつながります。食べることが「楽しい」と思えるようになり、「もっと食べたい」という意欲的な気持ちが育ちます。

