

給食だより

目標 感謝して食べよう

ご飯を食べる時のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は「ありがとう」の気持ちです。

●**いただきます**・・・食べものはみんな生きています。そして、その命をもらって私たちはまた生きることができています。「命をいただきます」という思いを込めて「いただきます」を!



●**ごちそうさま**・・・食べ物私たちがの口に入るまでにはたくさんの人が関わってくれています。その方たちへの感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」を!



まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。保育園でもこれらのいろいろな感謝のかたちに気付くことができる様言葉かけをしていきたいと思ひます。

10月19日 きりん組さんの給食参観がありました

〈献立〉 菜飯・鶏肉のごまみそ焼き・お浸し・ふかし芋・卵スープ・みかん・柿

～感想より～♪家ではほとんど食べないので心配していたのですが保育園ではちゃんと食べていてビックリです。♪卵スープは家でも作りますがたくさんの具が入っていておいしかった。栄養もたくさん摂れるので家でも具たくさんのお卵スープを作りたいと思ひます。♪一一口よく噛むものが沢山使われていて良かったです。♪とてもおいしかったです。量や味付けの参考になりました。♪年に一回楽しみにしています。一年たつと上手に食べられるようになっているなあと思ひました。♪薄味ですがとてもおいしかったです。コーンが入ったおかずもポロポロして食べにくかったですが、お箸の練習になるので家でもしてみたいです。♪家では野菜を残したりしているのにピカピカに食べていた。園で採れた野菜や柿はおいしくいただきました。等 **たくさんの参観と感想をありがとうございました!**



収穫祭 12日(月)



保育園で収穫したさつまいもと大根葉でおにぎりを!そして具沢山の豚汁と保育園で収穫した柿をフルーツに頂きます。乳児組から幼児組まで洗う、切る、ちぎる等それぞれにお手伝いしてもらいます。また、今月は1カ月通して食材に関わってもらいます。みんなの大好きなお手伝い!楽しい収穫祭になりそうです!

ぞう組さんは、エプロン・三角巾を持参してください。

必ず爪を切ってきて下さい。

完全給食になります。幼児組さんの主食はいりません。

お知らせ
お弁当の日 13日(火)
お誕生会 27日(火)

ぱんだ組
給食参観
14日(水)

詳細は別便にてお知らせします。

こんだてひょう

H30年度
相愛保育園

曜	日	献立名	主な食材	乳児主食	おやつ	カロリー
月	5 19	ハンバーグ ひじきの中華和え みそ汁 F	合挽肉・玉葱・椎茸・卵/干ひじき・きゅうり・人参 もやし・ハム・ごま/じゃが芋・さつまいも チンゲン菜・玉葱/柿	わかめ ご飯	ヤクルト	535
火	6 20	ちゃんぽん F盛り合わせ ヨーグルト	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・きぬさや・ねぎ にんにく・干しいたけ・かまぼこ・卵/バナナ・柿/ ヨーグルト	ちゃんぽん	栗ときのこの おにぎり ふかし芋	584
水	7 21	鶏肉の香味焼き ひじきとさつまいもの煮物 かにかまスープ F	鶏肉・玉葱・生姜/ひじき・人参・さつまいも/かにかま 豆腐・干椎茸・キャベツ・ねぎ/りんご	ツナ ご飯	バナナケーキ	591
木	1 22	豚肉のステーキソース焼き さつまいもサラダ クリームスープ F	豚肉・玉葱/さつまいも・人参・ハム・ひじき コーン缶/かぼちゃ・玉葱・パセリ・牛乳/柿	鮭 ご飯		594
金	9 30	鯖の西京焼き みそ汁 コーンサラダ F	鯖/豆腐・人参・しめじ・さつまいも・カットわかめ/ キャベツ・きゅうり・コーン/バナナ	ゆかり ご飯	野菜天	552
月	12	～収穫祭～ さつまいもおにぎり 豚汁 F	米・さつまいも・大根葉/豚肉・人参・玉葱・大根 じゃが芋・白菜・さつまいも・こんにやく・豆腐/柿	さつまいも おにぎり		-
木	8	千草焼き 大根サラダ	卵・干しいたけ・人参・かにかま・いんげん/大根 きゅうり・ちくわ・ごま・人参/里芋・玉葱・白菜	しらす ご飯	蒸しちくわ	506
月	26	里芋のすまし汁 F	人参・グリーンピース/オレンジ			
水	14 28	牛肉のカレー炒め 法蓮草のごま和え みそ汁 F	牛肉・玉葱・ピーマン・蓮根・いんげん/法蓮草 人参・キャベツ・えのき・ごま/玉葱・さつまいも・人参 小松菜・豆腐/みかん	ふりかけ ご飯	ヨーグルト	577
木	15 29	大豆のケチャップ煮 チキンナゲット 法蓮草スープ F	大豆・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース/ チキンナゲット/ほうれん草・ふ・えのき・里芋 かにかま/バナナ	菜飯	揚げパン	604
金	2 16	鯖のみそ煮 すまし汁 スパゲティサラダ F	鯖・生姜/里芋・なめこ・人参・法蓮草・玉葱/ スパゲティ・きゅうり・キャベツ・かにかま/りんご	のり ご飯	スイートポテト	557
誕生日会 27日 (火)		～紅葉ランチ～ 紅葉ご飯 ポテトサラダ 鶏肉の味噌焼き ミニトマト すまし汁 F	米・人参・ツナ/じゃが芋・さつまいも・人参・きゅうり ハム/鶏肉・生姜・にんにく・ねぎ/ミニトマト/豆腐 しめじ・里芋・えのき・かまぼこ・わかめ/バナナ	紅葉 ランチ	お楽しみ	-

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食(主食は家庭より110g持参とする)及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおやつ欄に記載。土曜日はパン・牛乳・Fを頂きます。

菜園の様子

「すごい大きい掘った!」「いっぱい出てきた!」さつまいも掘りをみんなで楽しみました。柿やみかんも大豊作で子供たちにも収穫を楽しんでもらいお土産に持って帰ってもらいました。さつまいも、柿、みかんは、収穫祭をはじめ給食やおやつで頂きます。里芋も間もなく収穫予定です。大根も芽が出て大きくなってきました。また、今後はきりん組さんに玉葱を植えてもらう予定にしています。グリーンピースや小松菜も植える予定で、栄養満点の食材を給食でも提供できるといいなと思っています。

