



ごちそうだより

2024.10.1
ひらた西保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中が一番食べ物のおいしい季節ですね。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べましょう。



- ・ 今月のおべんとうの日は11日(金)です。よろしくお願いします。
- ・ (17日(木))にさんま焼きをする予定です。炭火で焼いて旬の味覚を味わいたいと思います。



～旬の食材～ さんま

秋になると脂がのり、おいしさを増すさんま。さんまには、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きを活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)、良質のたんぱく質などが豊富に含まれています。近年は、さんまが高くなかなか食卓に取り入れづらくなってきましたが、旬の食材をたくさん食べて、たくさん体を動かして、元気に過ごせるようにしていきたいですね。

おれとおしらせ

9月にもも組保護者の右にフルーツについてのアンケートを記入していただき、ありがとうございました。
保育園では、10月下旬頃からフルーツご柿を出す予定にしていますが、まだお家で柿を食べた事がないお子さんが多いので、1歳児クラスはりんごに変更して出したいと思っています。
また、11月に給食で柿の酢の物や柿入りサラダを取り入れようと思っています。柿はいちょう切りのスライスで提供しますのでご理解いただきますようお願いいたします。

※ 保育園では0歳児クラスは1歳半まではフルーツで、りんご、柿、梨は提供していません



10月 献立表

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
園食			きつねうどん もやしサラダ さつま芋の煮しめ	ごはん 鮭の照り焼き ひじきのナムル 具だくさんみそ汁	食パン タンツリーチキン 大根サラダ もよしのスープ	ごはん 厚揚げの中華煮 かぼちゃの煮しめ キャベツのみそ汁	お弁当
おやつ			おかめおにぎり	ポップコーン	わかめおにぎり	チーズじゃが	ヨーグルト
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
園食		ごはん 肉団子の甘辛煮 じゃこサラダ みそ汁	栗ごはん サバのごま焼き 納豆和え 卵豆腐のすまし汁	ごはん 手羽元の照り焼き おさつサラダ もやしのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 ひじき煮 キャベツのおかゆ	おべんとうの日 	お弁当
おやつ		さつま芋おにぎり	クロックムッシュ	鮭おにぎり	かぼちゃのきな粉和え	スイートマロン	おかき
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
園食		スポーツの日 	ごはん 鶏の照り焼き 五目きんぴら きのこ和え 豆腐のみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ はんぺん汁	ごはん さんま焼き 大根おぼろ 豚汁	みそラーメン 大根と人参の煮しめ 春雨サラダ	お弁当
おやつ		せんべい	さつま芋クッキー	五目おにぎり	納豆トースト	ゆかりおにぎり	ヨーグルト
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
園食		ごはん 鶏梅風味焼き かぼちゃサラダ わかめと野菜の すまし汁	ごはん 魚のおろし煮 五目煮豆 キャベツの磯和え さつま芋のみそ汁	誕生会 	ごはん ぎせい豆腐 大学芋 大根のみそ汁	ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ すまし汁	お弁当
おやつ		カルシウムラスク	昆布おにぎり		えのきわかめおにぎり	米粉さつま芋ドーナツ	せんべい
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
園食		ごはん れんこんハンバーグ 切干大根の ごま酢和え じゃが芋のみそ汁	さつま芋ごはん 豚肉のロール焼き 和風サラダ かきたま汁	ごはん 肉豆腐 大学じゃが芋 きのこのみそ汁	ごはん サバのりんごソース わけ 納豆サラダ のっぺい汁		
おやつ		焼きおにぎり	お菓子のみそ汁	れんこんおにぎり	かぼちゃマフィン		

※ 献立は都合により変更する場合があります。
※ フルーツがつきます。(週に2~3回)

※ 石井修会でご食についての資料をいただきましたので、ごちそうだよりと一緒に配布しています。食事について大切な事がたくさん載っていますので、読んでください。