

給食だより

はなもも保育園

夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じますね。朝晩の寒暖差や日中の気温差が大きいと、体調を崩しやすくなります。うがい・手洗いはもちろんのこと、栄養バランスのとれた食事をとって、風邪をひかない丈夫な身体づくりを心がけましょう。



出来ているかな？食事のごあいさつ

【いただきます】の意味

いただきます　とは、ただ「食べます」という意味でいうのではなく、様々な動植物の『いのちをいただきます』という意味が込められています。食べられることに感謝して食事を始めましょう。

【ごちそうさま】の意味

食べ物には食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して『ごちそうさま』と言うのです。

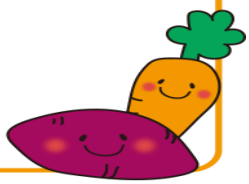
小さなことかもしれませんが、生きていく上でとても大切なことです。感謝の気持ちをきちんと言葉で表せるように大人も心がけていきたいですね☺

食事の時間を楽しもう

お子さんの食べる量には個人差があります。その時の状況（誰と、どこで食べるか）や機嫌にも大きく左右されますね。まずはお子さんの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です。また、足りなかった分をおかわりとして用意しておくと、食べることへの自信にもつながり、意欲的な気持ちが育ちます。

生きることは食べること✨お子さんの成長に大きく関わる食事（給食）の時間が、楽しかった思い出として記憶と味覚に残るように、これからも真心を込めた給食作りをしていきます。







10月の給食の様子



運動会練習を毎日頑張っていた子どもたち。そんな１０月は、秋らしいメニューがたくさん登場しました🍁栗ごはんに使った栗には疲労回復や風邪予防に効果的なビタミンCなどが豊富に含まれていて、「美味しい給食をたくさん食べてぐっすり眠って運動会頑張ってね♡」とお話ししました🌰運動会当日は、子どもたちの最後まで一生懸命に頑張る姿に胸が熱くなりました👏

10月１０日の目の愛護デーの日には、「目もからだといっしょで使いすぎると疲れちゃうんだよ～だから大切にしようね✨」とお話しました。目にはほうれん草やかぼちゃなどの緑黄色野菜や、納豆などの大豆製品、アントシアニンが豊富なブルーベリーが良いといわれています👀普段から意識して摂取したいですね💡







給食レシピ～カレーうどん～



【材料２人分】　ゆでうどん２玉　豚バラ肉６０ｇ　人参1/3本　玉ねぎ1/2個　油揚げ１枚　長ねぎ1/3本　ほうれん草1/4束　出し汁６００ｃｃ　Ａ（みりん大さじ２　酒大さじ１　しょうゆ大さじ２　カレー粉小さじ１）　Ｂ（片栗粉大さじ２　水大さじ４）

【作り方】①豚肉は２センチ幅に切る。人参は短冊切りにし、玉ねぎはスライス、油揚げは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って２センチの長さに切る。
②出し汁を火にかけ、豚肉を入れて沸騰したらアクをすくい、人参と玉ねぎを加えて煮る。
③油揚げも加えてAを加えてさらに煮る。別鍋でうどんを茹でておく。
④味が良ければ強火にしてBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ほうれん草と長ねぎを加えてつゆを完成させる。茹でたうどんを器に入れてつゆをかけて完成。

☆レシピを改良して再登場したカレーうどんです🍜汁にとろみをつけることで麺と絡みやすくなります。カレー粉の量はお好みで調節してくださいね♫



令和8年度　　月の献立予定表　～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
2	月	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔　赤魚の西京漬け焼き　鶏肉と高野豆腐の煮物 にら玉汁	牛乳　バナナコーンフレーク
3	火	文化の日			
4	水	牛乳 おかし	めん	五目あんかけ焼きそば　磯香和え　肉団子スープ　バナナ	牛乳　マシュマロサンド
5	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム)　鶏肉のアップルソース焼き　ポテトサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶　塩昆布とツナのおにぎり
6	金	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが　ごましらす和え　ひきわり納豆　かきたま味噌汁	牛乳　フレンチトースト
7	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス　サラダ　スープ　麦茶	おかし
9	月	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー　コールスローサラダ　コーンと卵のコンソメスープ ヨーグルト	ヤクルト　おかし
10	火	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム)　挽肉とチーズのオムレツ　スパゲティソテー さつま芋のシチュー	麦茶　わかめご飯
11	水	牛乳 おかし	ごはん	豚肉の生姜焼き　切干大根の煮物　じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳　ツナサンド
12	木	牛乳 おかし	めん	カレーうどん　白身魚フライ　ブロッコリーのおかか和え　柿	牛乳　スイートポテト
13	金	おかし		♫　お弁当の日　♫	おかし
14	土	おかし	ごはん	ハヤシライス　サラダ　スープ　麦茶	おかし
16	月	おかし	ごはん	味付け海苔　赤魚の西京漬け焼き　鶏肉と高野豆腐の煮物 にら玉汁	牛乳　バナナコーンフレーク
17	火	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース　わかめサラダ　ワンタンスープ	ジュース　おかし
18	水	牛乳 おかし	めん	五目あんかけ焼きそば　磯香和え　肉団子スープ　バナナ	牛乳　マシュマロサンド
19	木	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム)　鶏肉のアップルソース焼き　ポテトサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶　塩昆布とツナのおにぎり
20	金	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが　ごましらす和え　ひきわり納豆　かきたま味噌汁	牛乳　フレンチトースト
21	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス　サラダ　スープ　麦茶	おかし
23	月	勤労感謝の日			
24 誕生会	火	牛乳 おかし	めん	ミートソーススパゲティ　鶏肉の照り焼き　ほうれん草とツナのサラダ ポトフ風スープ	麦茶　ケーキ
25	水	牛乳 おかし	ごはん	豚肉の生姜焼き　切干大根の煮物　じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳　ツナサンド
26	木	牛乳 おかし	めん	カレーうどん　白身魚フライ　ブロッコリーのおかか和え　柿	牛乳　スイートポテト
27	金	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム)　挽肉とチーズのオムレツ　スパゲティソテー さつま芋のシチュー	麦茶　わかめご飯
28	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス　サラダ　スープ　麦茶	おかし
30	月	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー　コールスローサラダ　コーンと卵のコンソメスープ ヨーグルト	牛乳　おかし

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。



1食あたりの平均栄養価

エネルギー	566kcal
タンパク質	20.9g
食塩	1.7g