

給食だより 10月

よく噛んでゆっくり食べましょう



「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。

毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の おやつ
			離乳食	普通食	
1	月	ヨーグルト	野菜たっぷりキッシュ・和え物・コーンスープ・果物		ふかし芋
2	火	食パン	秋のクリームシチュー・チンゲン菜のサラダ・果物		ボンデケーキ
3	水	バナナ	鶏肉のマーメレード焼き・野菜サラダ・清し汁・トマト		フレンチトースト
4	木	ポーロ	魚の煮付け・千切り大根の中華サラダ・みそ汁・果物		米粉ヨーグルトケーキ
5	金	棒チーズ	ごぼうとこんにゃくの味噌煮・もやしの胡麻和え・清し汁・トマト		変わり焼きおにぎり
6	土		凍り豆腐のそぼろ丼・小松菜としらすの和え物・果物		せんべい
7	日				
8	月				
9	火	せんべい	シチュー・ほうれん草のサラダ・果物	ポークカレー・ほうれん草のサラダ・果物	チーズ蒸しパン
10	水	食パン	魚の煮付け・サラダ・みそ汁・トマト	魚の竜田揚げ・マカロニサラダ みそ汁・トマト	フルーツヨーグルト
11	木	バナナ	なかよしハンバーグ・ドレッシングサラダ・コンソメスープ・果物		スイートポテト
12	金	ヨーグルト	野菜の煮物・ゆで野菜・みそ汁・トマト	秋のかき揚げ・ゆで野菜・みそ汁・トマト	ジャムサンド
13	土	クラッカー	温そうめん・さっぱりサラダ・果物	ジャージャーメン・さっぱりサラダ・果物	おにぎり
14	日				
15	月	棒チーズ	魚のムニエル・春雨の酢の物・清し汁・トマト		果肉入りりんごゼリー
16	火	食パン	きのこグラタン・ゆで野菜・しらすのスープ・果物		ココア入りふくれ菓子
17	水	バナナ	そぼろとさつま芋の煮物 野菜の和え物・みそ汁・トマト	鶏肉とさつま芋の揚げ煮 野菜の昆布和え・みそ汁・トマト	きな粉マカロニ
18	木	ポーロ	さつま芋がゆ・そぼろ煮・サラダ わかめスープ・果物	秋色ご飯・鶏の香味焼き コールスローサラダわかめスープ・果物	ケーキ
19	金	ヨーグルト	魚のアングレーズ・小松菜とパプリカの和え物・かき玉汁・果物		かぼちゃ饅頭
20	土	せんべい	豚丼・大豆の甘煮・果物		チーズパン
21	日				
22	月	棒チーズ	ツナと切干大根の炒め物・酢の物・根菜汁・トマト		ミルクスコーン
23	火	食パン	豚肉の生姜焼き・酢の物・野菜スープ・果物		チーズ饅頭
24	水	バナナ	魚の人参みそ焼き・キャベツのゆかり和え・きのこ汁・トマト		ヨーグルトムース
25	木	ヨーグルト	野菜の煮物・大豆サラダ・清し汁・果物	飛竜頭・大豆サラダ・清し汁・果物	ピザ風トースト
26	金	クラッカー	ひじき炒め・ポテトサラダ・みそ汁・トマト		たこ焼き風
27	土	ポーロ	温そうめん・フルーツサラダ	きのこスパゲティ・フルーツサラダ	おにぎり
28	日				
29	月	棒チーズ	そぼろ煮・ブロッコリーサラダ・スープ・果物	すり身のチーズ入り団子フライ ブロッコリーサラダ・ミネストローネスープ・果物	ミロケーキ
30	火	食パン	五目豆・胡麻酢和え・みそ汁・トマト		牛乳もち
31	水	バナナ	豆腐とツナのハンバーグ・ナムル・清し汁・トマト		かぼちゃクッキー