

くらいしこども園
給食だより
令和8度10月1日発行



気温も下がり始めすっかりと涼しくなりました。
秋と言えば『食欲の秋』ですね。
美味しい秋の味覚をたくさん食べてたくさん身体を動かし、規則正しい生活を送りましょう。
《今月の目標》
ただし姿勢でご飯を食べよう

子供の便秘増えてきています

便秘に悩むことありませんか？
まずは子どものうんちをチェックしてみましょう！
☑️どんな形かな？（コロコロうんちは要注意）
☑️毎日出ているかな？
（一日に何回出ているか確認してみてください）
☑️お腹が張っていないか、水分不足はないか？
うんちは健康のバロメーターです。子供はスープやみそ汁が大好きなのでたくさんお野菜を入れてよく噛んで（小さく刻む）食べましょう。

かんたん！しそのジェノベーゼ

園庭で採れたしそでジェノベーゼパスタを作りました
しそのいい香りがして、少し大人の味に子供達はおいしいと言いながら食べてくれました。（ジェノベーゼソースはお肉などにかけて焼いてもおいしいですよ！）
材料 しそ1束・オリーブオイル30cc・ニンニク1/4個
塩 適量・粉チーズ 適量・パスタ 1束
★上記の材料を全てミキサーにかけフライパンで火を通します。
★ゆでたパスタに絡めて完成！
※材料は一人分の分量になります



にち	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
アレルギー表示 卵…卵・マヨネーズ・練り物製品など 小麦…麺類・パン類など バナナ… フルーツ類 乳…牛乳・チーズ・ヨーグルトなど 貝・えび・かに…貝類・甲殻類など アレルギー対応をしています。アレルギーのある方は担任の先生にご相談ください。		お知らせ 10月13日はクッキングがあります。さくら組の皆さんはエプロンと三角巾の準備をお願いします。 		1 勝つかレー(乳) コーンサラダ(卵) コンソメスープ	2 鶏汁 フロッコリーのごま酢和え ふいかけ	3 パン(小麦) ジュース
				ズイン・ぼかうけ	スティックパン・牛乳	ボカリスエット
4	5 チーズマーボウ豆腐丼 もやしサラダ 春雨スープ	6 お好み焼き風卵焼き(卵) ほうれん草のおひたし 白菜汁	7 さんまの竜田揚げ もやしの酢の物 けんちん汁	8 タンドリーチキン さつま芋と梨のサラダ(卵) わかめスープ	9 厚揚げの肉みそがけ ちくわときゅうりの酢の物(卵) 青菜汁	10 栗ご飯 ちくわの磯辺揚げ(卵・小麦) 船場汁
	ヨーグルト・サラダせんべい	せんべいのみみ・牛乳	フルーツヨーグルト	ウィンナーパイ・牛乳	炒り小魚・牛乳	バナナ・牛乳
11	12  スポーツの日	13 絹揚げとカレーの煮つけ きゅうりとカニカマの酢の物(カニ) きゃべつ汁	14 和風きのこスパゲティ(小麦) じゃこサラダ 小松菜スープ 	15 はんぺんフライ(卵) ひじきサラダ 大根汁	16 卵焼き(卵) 肉野菜炒め ウィンナーソーテー	17 チキンカツサンド(小麦) トマトのマリネ さつま芋シチュー(乳)
		さつま芋ぎょうざ・牛乳	ヨーグルト・味しるべ	ココアフレンチトースト・牛乳	するめ・牛乳	ビスケット・牛乳
18	19 馬肉汁 なんぼんみそ 春雨とみかんの酢の物	20 ヤンニョムサバ ビーフンサラダ 卵スープ(卵)	21 豆腐の肉巻き ポテトサラダ(卵) ふのり汁	22 筑前煮 きゃべつの酢みそあえ 豆腐汁	23 スコッチエッグ(卵) フロッコリーサラダ ABCスープ(小麦)	24 みそ焼きおにぎり 鮭の塩焼き 芋の子汁
	お好み焼き・牛乳	せんべいのみみ・牛乳	かぼちゃチップス・牛乳	ナンピザ・牛乳	ケーキ・牛乳	じゃがいも・牛乳
25	26 くらいし丼(卵) きゃべつの酢の物(カニ) 小松菜のみそ汁	27 ほっけフライ(卵・小麦) きゃべつサラダ 切り干し大根のみそ汁	28 おにぎりデー みそラーメン(小麦) シュウマイ(小麦) 	29 手作りお弁当の日 	30 レバー唐揚げ 春雨サラダ ニラスープ	31 レーズンパン(小麦) かぼちゃグラタン(乳) ポパイスープ
	さけおにぎり	かっぱえびせん・牛乳	ヨーグルト・ぼかうけ	クッキー・牛乳	かぼちゃカップケーキ	揚げ一番・牛乳