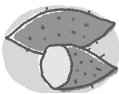


10月給食献立表

どんぐり保育園

月	火	水	木	金	土
*10月7日(火)はどんぐり誕生会です。 3・4・5歳児のお弁当(白ご飯)はいりません。 ◎印は手作りおやつです。 ◎副食には毎日果物を添えます。 *9月の喫食状態は、みんなよく食べています。 ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。		1	2	3	4
		五目肉じゃが 小松菜和え のっぺい汁	ニラと豆腐の肉団子スープ ポテトサラダ 子持昆布	魚のピザ焼き 春雨サラダ わかめスープ	スープパスタ 果物 牛乳
		牛乳 ◎マカロニ黄粉	牛乳 ◎クラッカーサンド	◎スキムミルク 菓子	菓子
6	7	8	9	10	11
豆腐ギョウザ 切り干し大根煮 コーンスープ	ふりかけご飯・もやしのナムル シラス入り卵焼き ミートボール・果物	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け	筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	魚の中華あんかけ 五目きんぴら たまごスープ	チャンボン 果物 牛乳
牛乳 ◎シュガーパン	カルピス ケーキ	牛乳 菓子	牛乳 ◎黄粉おにぎり	◎スキムミルク 菓子	菓子
13	14	15	16	17	18
スポーツの日	じゃが芋の卵とじ 三色酢の物 沢煮椀	ささみの南蛮漬け スパゲッティサラダ すまし汁	和風ハンバーグ MIXサラダ きつねスープ	煮魚 いり鶏 味噌汁	親子うどん 果物 牛乳
	牛乳 菓子	牛乳 ◎フルーツロール	牛乳 ◎スイートポテト	◎スキムミルク 菓子	菓子
20	21	22	23	24	25
麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークビッツ	チャンボンスープ キャベツのおかか和え ふりかけ	そばろあんかけスープ チキンサラダ	親子焼き ごま酢和え	ビーフシチュー 和風サラダ	どんぐり保育園 運動会
牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 ◎フライドポテト	牛乳 焼きドーナツ	ヨーグルト 菓子	ジュース 菓子
27	28	29	30	31	※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。 
八宝菜 三色和え	チキンカレー フルールサラダ 福神漬け	ミネストローネスープ 千草焼き	和風豆乳味噌チャウダー 甘酢キャベツ	魚のサクサク揚げ リンゴサラダ かき玉汁	
牛乳 菓子	牛乳 菓子	牛乳 ◎ジャムチョコサンド	牛乳 ◎ミニチョコマフィン	◎スキムミルク 菓子	

サツマイモの豆知識！



栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCはほかの野菜に比べて熱に強いので調理しても栄養価が落ちません。

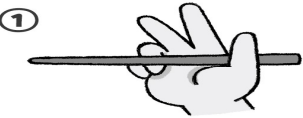
保存は常温で！

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がおすすめ！土を落とさず表面をよく乾かしてから保存します。その際ポリ袋には入れずに新聞紙にくるんで段ボール箱にいれ、風通しの良い所におきましょう。


親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。


① 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。



② 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。



③ 先を持ち上げて、横向きになるようにする。



④ もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。



⑤ 真ん中より、少し上を持つ。箸と箸の間に、中指を少し入れる。下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす。箸の間に中指の先を入れて持つ。

