

きゅうしょくだより

R3. 10. 29(金)

認定こども園しずし幼稚園

朝晩が冷え込むようになり秋も深まってきました。秋から冬への移り変わりを感じるこの時期は、風邪や体調不良、感染症も増えてきます。こまめな手洗い・うがいを心がけ体調管理には十分な配慮をお願いします。昼間はしっかりと体を動かして遊び、栄養バランスのとれた食事をし、たっぷり睡眠をとりましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、歯磨きがとても大切です。甘いもの=虫歯ではなく、だらだら食べるのが一番危険です。食べたら磨くを基本とし、自分で磨くお友だちもいると思いますが、最後は大人が仕上げ磨きをしましょう。

こんな環境が虫歯になりやすいので改善しましょう！！

- ・ジュースや炭酸飲料をよく飲む ・おやつはスナック菓子が多い
- ・乳歯は生え変わるからと放置している ・食事やおやつの時間を決めない
- ・子どもが嫌がるからと歯磨き、仕上げ磨きをしない ・歯の検診をしない
- ・子どもの言うままにおやつを与える
- ・車にのるときなど、おとなしくさせるために甘いものを持たせる

「子どもの歯ブラシ見えますか・・・？」

歯ブラシの毛先が広がっていたら、新しいものに交換しましょう。

乳幼児のための非常用持ち出し袋

乳幼児がいる家庭では、非常時には次のようなものが必要になります。

最低3日分は用意しておきましょう。

- 紙おむつ ●着替え ●体温計 ●ミルク
- 哺乳瓶 ●おやつ ●毛布 ●常備薬
- 履き替えの靴 ●お尻ふき

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役立ちます。



《お知らせ》

★11月5日(金)

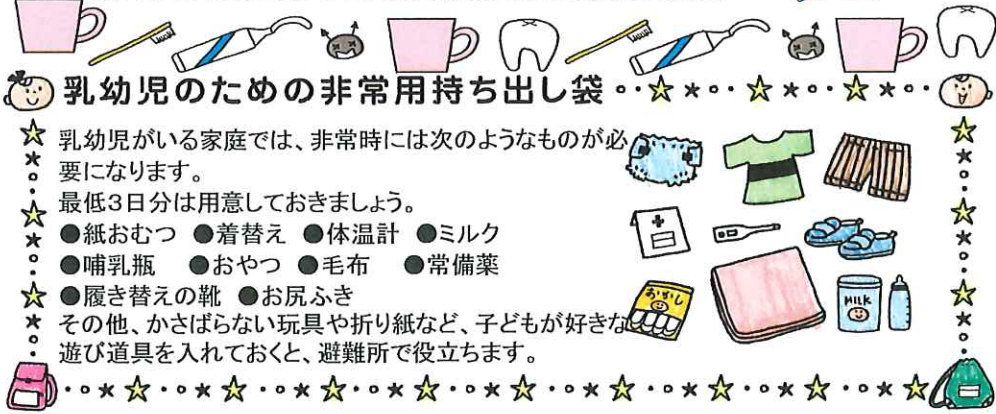
食育「非常食カレーを食べてみよう」市総合防災訓練に伴い、訓練後、避難地に常備している「非常食カレー」の食体験を行います。非常食カレーとはどうやって作るのか、どんな味がするのか等々、貴重な経験となれば良いと思います。その後、給食でいつものカレーライスを食べます。味の違いなど少しでも感じてくれると嬉しいです。

★11月29日(月)・・・焼き芋パーティー

10月の芋掘りで、おいしそうなさつま芋がたくさん採れました。年長さんと焼き芋にして、全園児で食べたいと思います。

★11月30日(火)・・・愛情弁当の日

たんぽぽ組以上児は、お弁当・水筒持参です。ちゅうりっぷ組・ひまわり組のみ給食です。



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	つみれうどん 大根サラダ バナナ 麦茶	うどん、○小麦粉、○砂糖、 ○油、片栗粉、砂糖、ごま	◎牛乳、○牛乳、白身魚す り身、卵、木綿豆腐、かに かまぼこ	バナナ、はくさい、だいこ ん、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、深ネギ、葉ねぎ、 ゆず果皮、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアケーキ
2 (火)	ごはん ビーフシチュー 白菜とハムのマリネ りんご・麦茶	米、じゃがいも、オリーブ 油、油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、牛肉、ハ ム	はくさい、りんご、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、黄 ピーマン、レモン果汁	◎牛乳 ○牛乳 ●カステラ
4 (木)	ごはん・中華スープ ぶりの照り焼き 春雨サラダ 麦茶	米、○砂糖、はるさめ、マヨ ネーズ、○小麦粉、砂糖、 ごま油	◎牛乳、ぶり、○クリーム チーズ、○脱脂粉乳、○生 クリーム、○卵	キャベツ、はくさい、コー ン、にんじん、えのきたけ、 ○レモン果汁、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズケーキ
5 (金)	カレーライス ツナのとえ物 みかん 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、○甘納豆、○油、 油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉 乳、○牛乳、ツナ缶	みかん、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、○こまつ な、黄ピーマン、りんご、に んにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○和風やさしい蒸しパン
6 (土)	わかめごはん 焼きそば 梅マヨ和え 麦茶	焼きそばめん、米、マヨ ネーズ	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉 乳、ちくわ	キャベツ、カリフラワー、た まねぎ、にんじん、もやし、 ピーマン、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニたい焼き
8 (月)	ごはん・みそ汁 揚げ魚の香味ダレ コロコロサラダ 麦茶	米、○ロールパン、じゃが いも、片栗粉、マヨネーズ、 ○マヨネーズ、砂糖、油、ご ま油	◎牛乳、かだい、○ゆで 卵、○脱脂粉乳、みそ、煮 干し	だいこん、えだまめ、にんじ ん、葉ねぎ、ねぎ、レモン果 汁、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○たまごサンド
9 (火)	ごはん・みそ汁 豚肉の甘辛焼き 白和え 麦茶	米、さといも、油、ごま、砂 糖	豚肉、木綿豆腐、○脱脂粉 乳、みそ、煮干し、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、だ いこん、にんじん、葉ねぎ、 しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●リングドーナツ
10 (水)	ミルクパン・ミネストローネ 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきの和え物 牛乳	ミルクパン、○米、じゃがい も、砂糖、オリーブ油、ごま 油	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ペー コン、○しらす干し	トマトピューレ、にんじん、たま ねぎ、トマト、キャベツ、もやし、 コーン、ひじき、セロリ、レモ ン果汁、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○しらすとゆかりのおにぎ り

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
11 (木)	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのサラダ 麦茶	米、しらたき、砂糖、○グラニュー糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、牛肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、○卵、○無塩バター	はくさい、ブロッコリー、○バナナ、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○バナナパイ
12 (金)	ごはん・野菜スープ チャプチェ ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、○コーンフレーク、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○バター、○卵	きゅうり、レタス、にんじん、コーン、グリーンピース、ほうれんそう、しいたけ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○ブレイククッキー
13 (土)	ごま塩おにぎり 肉玉うどん きゅうりの酢の物 麦茶	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、ごま	◎牛乳、○牛乳、牛肉、卵、かにかまぼこ、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ
15 (月)	ごはん・みそ汁 鮭のみりん焼き じゃが芋きんぴら 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、ごま油、ごま、油、砂糖	◎牛乳、さけ、○クリームチーズ、○脱脂粉乳、○卵、○牛乳、みそ、○粉チーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズ蒸しパン
16 (火)	ごはん・すまし汁 レパールの胡麻ソース 野菜サラダ 麦茶	米、フレンチドレッシング、油、片栗粉、ごま、砂糖	◎牛乳、豚レバー、木綿豆腐、○脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、しいたけ、みつば、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●ハウスカステラ
17 (水)	米粉パン・キャベツのスープ 鶏肉の変わり焼き 卵サラダ 牛乳	米粉パン、○米、フレンチドレッシング、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏肉、卵	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○塩こんぶ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○昆布おにぎり
18 (木)	ごはん・みそ汁 豚肉のオイスター炒め 切干大根の旨煮 麦茶	米、○パン、さつまいも、砂糖、○油、油、○砂糖	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、○きな粉、煮干し	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、赤ピーマン、グリーンピース、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン
19 (金)	なめ茸ごはん 鶏白湯フォー 厚揚げのねぎソースかけ りんご・麦茶	米、○食パン、米粉めん、砂糖、ごま油	生揚げ、鶏肉、○脱脂粉乳、干しえび、◎牛乳	りんご、はくさい、なめたけ、もやし、○いちごジャム、にんじん、深ネギ、みつば、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ジャムトースト
20 (土)	 <h1 style="margin: 0;">はっぴょうかい</h1> <p style="margin: 0;">園児一人ひとり、おやつを持ち帰ります♪</p> 				
22 (月)	ごはん・すまし汁 カレイの味噌マヨ焼き おかか和え 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉	◎牛乳、かだい、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、○無塩バター、かつお節、赤みそ	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ごまつな、○ほうれんそう、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ほうれん草のケーキ
24 (水)	ココアパン レタスのスープ オーロラチキン ナムル・牛乳	ココアパン、○米、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ハム、いなりあげ	レタス、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、コーン、グリーンピース、にんじん、にんにく、レモン果汁	◎牛乳 ○麦茶 ○きつねおにぎり
25 (木)	ごはん 水炊き風煮(つくね) マカロニサラダ 麦茶	米、○米粉、○砂糖、マカロニ、○油、マヨネーズ、オリーブ油	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、ハム	はくさい、にんじん、しめじ、ほうれんそう、きゅうり、深ネギ、キャベツ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○マーブル蒸しパン
26 (金)	※10・11月お誕生会 オムライス風・魚の甘辛揚げ スパゲティ、塩ゆで枝豆 オレンジ・お楽しみケーキ・麦茶	米、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、かだい、○脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン、バター	オレンジ、えだまめ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○マシュマロサンド
27 (土)	鶏肉とキャベツのパスタ 焼きトマトのスープ りんご 麦茶	スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、粉チーズ	りんご、キャベツ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、しめじ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
29 (月)	ごはん・みそ汁 鶏の竜田揚げ 炒めなます 麦茶	米、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、鶏肉、○牛乳、○脱脂粉乳、○ホイップクリーム、さつま揚げ、みそ、煮干し	だいこん、なめこ、にんじん、葉ねぎ、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごババロア
30 (火)	ごはん・中華スープ 鮭の塩焼き じゃが芋のカレー炒め 麦茶	米、じゃがいも、油、砂糖	◎牛乳、さけ、○脱脂粉乳	もやし、ピーマン、にんじん、にら、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは、たんぼ組以下のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号・新2号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは●は市販のおやつになります。