

10月 給食献立表

2022年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	
1	土	ごはん つくも煮 きゅうりの中華和え すまし汁 ゼリー	お菓子・牛乳	
3	月	ごはん 味噌チャンプルー ピーマンの昆布和え そうめん汁 ヨーグルト	大学芋・ミルク	
4	火	パン ヘルシーミートローフ 彩サラダ コーンスープ 梨	鮭と枝豆のおにぎり・麦茶	
5	水	ごはん 魚のホイル蒸し バンサンスー 味噌汁 りんご	ぶどうゼリー・お菓子・麦茶	
6	木	ゆかりごはん(少) かき揚げ うどん うま塩ひじき 梨	お菓子・ミルク	
7	金	ごはん 鶏のレモン風味和え 大根サラダ 味噌汁 ぶどう	南瓜団子・麦茶	
8	土	大運動会(給食はありません)		
10	月	スポーツの日		
11	火	ごはん ツナとにらの中華風オムレツ 春雨の酢の物 きのこスープ 梨	ふかし芋・ミルク	
12	水	ごはん 魚のバーベキューソース かむかむ海藻サラダ 味噌汁 ぶどう	クレープ・ミルク	
13	木	わかめごはん 味噌ちゃんこ 鶏レバーの甘辛煮 高野豆腐とほうれん草のごま和え ゼリー	お菓子・ミルク	
14	金	ごはん 豆腐のあんかけ ひじきのサラダ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	チーズラスク・ミルク	
15	土	ハヤシライス スパゲティサラダ チーズ りんご	お菓子・牛乳	
17	月	ごはん 鶏のみそ焼き 小松菜のじゃこ炒め すまし汁 バナナ	おにぎり・麦茶	
18	火	ごはん 納豆入り麻婆 胡瓜ともやしのナムル 中華スープ 梨	スイートマカロニ・ミルク	
19	水	ごはん 千草焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 フルーチェ	お菓子・ジュース	
20	木	誕生日会(ハロウィンおばけカレー マカロニサラダ ポイルウインナー チーズ マロンババロア)		
21	金	ごはん 魚の天ぷら かみかみ和え 味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト・麦茶	
22	土	ごはん うま塩団子汁 焼きししゃも ブロッコリーの胡麻和え バナナ	お菓子・牛乳	
24	月	ごはん 牛肉のきじ焼き 3色なます すまし汁 オレンジ	ジャムサンド・ミルク	
25	火	ごはん 厚揚げの酢豚風 南瓜の甘煮 中華スープ 梨	フルーツ白玉・麦茶	
26	水	キャロットパン 卵のココット 粉ふき芋 ポイルブロッコリー ミルクスープ りんご	韓国おにぎり・麦茶	
27	木	ごはん 魚のムニエル ひじきと根菜のカレー炒め すまし汁 梨	お菓子・ミルク	
28	金	ごはん コロッケ 野菜炒め 味噌汁 フルーチェ	きな粉入り蒸しパン・ミルク	
29	土	ごはん 千切り大根の卵とじ 3色納豆 すまし汁 オレンジ	お菓子・牛乳	
31	月	ごはん 豚肉のプルコギ風 ゆかりスパ わかめスープ バナナ	ハロウィンクッキー・ココアミルク	

※献立は変更になる場合があります。1号認定の方は、おやつはありません。

非常食のアルファ米を試食しました

9月1日(木) 防災の日に園では避難訓練をしました。その後非常食の説明をし、園の非常食であるアルファ米の説明とデモンストレーションを行いました。一昨年より、毎年非常食の試食を行っています。初めて見る子どもは興味深々の様子でした。



未満児さんはおにぎり、以上児さんは付属のパックに盛り付けて給食の時に試食しました。

「わかめごはんおいしい」「おかわりある?」と、いつものごはんより好評でした。



非常食の試食のスズメ...今はおいしい非常食がたくさんありますが、味は千差万別。いざという時に苦手なものばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して好みの味を備えておきましょう。

たんぱく質を摂る為には...ツナ、サバ、イワシ、サンマなど、魚介の缶詰やコンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰もあります。

便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい時に...じゃがいも・たまねぎ・南瓜などの日持ちする野菜は日頃から買い置きしておくとう便利です。乾物・野菜ジュース、果物の缶詰、ドライフルーツやりんごなど日持ちする果物も非常食の備えにおすすめです。

参考サイト・災害に備えた食品ストックガイド(農林水産省)

