

# 10月 献立表

| 日  | 曜 |            | 全児副食                              | 全児間食             | 未満児間食     |
|----|---|------------|-----------------------------------|------------------|-----------|
| 1  | 土 |            | サンドイッチ、ウインナー、野菜スープ、果実             | 牛乳・菓子            | 牛乳・クラッカー  |
| 2  | 日 |            |                                   |                  |           |
| 3  | 月 |            | チキンカレー、酢の物、果実                     | 牛乳・菓子            | 牛乳・リッツ    |
| 4  | 火 | リハーサル      | 魚のみそ焼き、マカロニサラダ、清し汁、果実             | 利久饅頭、牛乳          | 牛乳・ビスケット  |
| 5  | 水 |            | 野菜たっぷりキッシュ、スパゲティーサラダ、チンゲン菜のスープ、果実 | ジャムサンド、牛乳        | チーズ       |
| 6  | 木 |            | 魚の磯辺揚げ、和え物、たまトマスープ、果実             | フルーツヨーグルト        | 牛乳・リッツ    |
| 7  | 金 |            | ツナと切干大根の炒め物、キャベツの昆布和え、みそ汁         | 牛乳・菓子            | 牛乳・ビスコ    |
| 8  | 土 | なかよしワイワイデー |                                   |                  |           |
| 9  | 日 |            |                                   |                  |           |
| 10 | 月 |            |                                   |                  |           |
| 11 | 火 |            | めひかりのから揚げ、大豆サラダ、きのこ汁              | 牛乳・菓子            | 牛乳・ビスコ    |
| 12 | 水 | 英語         | 魚のスキム香草焼き、もやしの胡麻和え、みそ汁、果実         | 牛乳・パン            | 牛乳・ビスケット  |
| 13 | 木 |            | 肉じゃが、酢の物、みそ汁、果実                   | 牛乳・菓子            | クラッカー、チーズ |
| 14 | 金 |            | 飛竜頭、青菜とコーンのサラダ、しらすのスープ、果実         | カルシウムおにぎり、お茶     | 牛乳・リッツ    |
| 15 | 土 |            | サンドイッチ、ウインナー、コーンスープ、果実            | 牛乳・菓子            | 牛乳・クラッカー  |
| 16 | 日 |            |                                   |                  |           |
| 17 | 月 |            | 魚のかば焼き、春雨の酢の物、わかめスープ、果実           | パン・牛乳            | 牛乳・サブレ    |
| 18 | 火 | 太陽スポーツ     | チキンカツ、ゆで野菜、野菜スープ、果実               | 牛乳・菓子            | 牛乳・ビスコ    |
| 19 | 水 |            | 鶏肉とさつま芋の揚げ煮、ゆかり和え、みそ汁、果実          | ジャムサンド、牛乳        | 牛乳・ビスケット  |
| 20 | 木 |            | 牛肉とピーマンの炒め物、切り干し大根のごま酢和え、清し汁      | 牛乳・菓子            | チーズ       |
| 21 | 金 | お弁当日       | ※お弁当日の準備をお願いします                   | オレンジゼリー          | 牛乳・リッツ    |
| 22 | 土 |            | 肉うどん、チーズ、果実                       | 牛乳・菓子            | 牛乳・クラッカー  |
| 23 | 日 |            |                                   |                  |           |
| 24 | 月 |            | 筑前煮、カラフルサラダ、みそ汁、果実                | ちりめんおにぎり         | 牛乳・ビスコ    |
| 25 | 火 |            | 魚のタルタルソースかけ、パンサンスウ、清し汁、果実         | 利久饅頭、牛乳          | 牛乳・クラッカー  |
| 26 | 水 | 英語         | 唐揚げ、ほうれんそうのサラダ、みそ汁、果実             | ヨーグルト            | 牛乳・リッツ    |
| 27 | 木 |            | 魚の人参みそ焼き、小松菜とパプリカの和え物、けんちん汁       | 牛乳・菓子            | チーズ       |
| 28 | 金 |            | タンドリーチキン、ブロッコリーのおかか和え、コーンスープ      | パン・牛乳            | 牛乳・リッツ    |
| 29 | 土 |            | きつねうどん、ミートボール、果実                  | 牛乳・菓子            | 牛乳・クラッカー  |
| 30 | 日 |            |                                   |                  |           |
| 31 | 月 | ハロウィンパーティー | タコライス、マカロニサラダ、チーズ、果実              | ハロウィンまんまるドーナツ、牛乳 | 牛乳・ビスケット  |

★サンドイッチの日(1日・15日)は、おかわりを十分準備しますので、主食は持ってこなくてもよいですが、空の弁当箱は副菜や果実の盛り付けに使用しますのでご用意ください。

★麺の日(22日・29日)と、3日のカレーライス、31日のタコライスの日は器は園で準備しますが、空の弁当箱は副菜や果実の盛り付けに使用しますのでご用意ください。

# 食育だより

令和4年10月

## おいしく楽しくお弁当



今月は、子ども達が毎回楽しみにしているお弁当について、園で気を付けている安心安全のポイントをお伝えします。ぜひ、お弁当作りの参考にしてくださいねと思います。

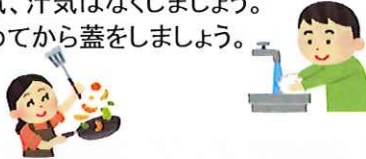
### 1 お弁当作りの基本

- ・食べやすい大きさにしましょう。
- ・無理なく食べ切れる量にしましょう。
- ・彩りを意識してみましょう。



### 2 食中毒予防

- ・手洗いをしっかりしましょう。
- ・おかず等は十分に加熱しましょう。
- ・水気、汁気はなくしましょう。
- ・冷めてから蓋をしましょう。



### 3 窒息、誤嚥を防ぐには

- ・丸いもの(ミニトマト、ブドウ、球状のチーズなど)は縦2つ、もしくは、4つに切りましょう。
  - ・ピックやつまようじは、誤って口に入れて事故につながる危険がある為、使用は控えましょう。
  - ・子どもの成長に合わせた食材の大きさと固さにしましょう。
- ※大きくて固い食材は喉を詰まらせる原因になります。

●誤嚥(ごえん)とは・・・食べ物が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺に入ることです。乳幼児の気管の径は1cm未満、大人は2cm程度の為、これより大きいと気管の入り口を塞ぎ、窒息の原因となります。



下記の食材をご家庭で料理に出す際には、縦2つに切ったり、切込みを入れて食べやすくするなどの工夫をしましょう。

※保育園では、食べ物を喉に詰まらせる事故を未然に防ぐ為に給食では提供していません。

ミニトマト



1/2に切る。  
又は、1/4に切る。

球体のチーズ



1/2に切る。  
又は、加熱する。

ぶどう・さくらんぼ



1/2に切る。  
又は、1/4に切る。

うずらの卵



1/2に切る。  
又は、1/4に切る。

こんにゃくゼリー



幼児期に食べさせるにはおすすめしません。

いか



切込みを入れて噛みやすいようにしましょう。



## 秋の旬物

旬のものを食べると栄養価が高く体に良いといわれています。



空弁当箱のご用意、毎日ありがとうございます。  
こんな風に楽しく給食をみんな食べてます(^\_^)

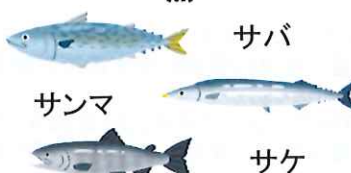
### 野菜



### 果物



### 魚



### その他

