



給食だより

10月

御園宇幼稚園



10月19日(日)~10月25日(土)はひろしま食育ウィークです。給食でも、食育の日に先立って17日(金)に食育の日を設け、食育ウィークには子ども達からのリクエストや和風給食を提供します。

また、10月14日から10月23日まで市役所で、東広島市の幼稚園、保育所で行っている食育を紹介する展示等行う予定です。詳しいことが決まりましたらまたお知らせしますので、ぜひ見に来てくださいね。



令和7年度の給食のテーマ ~給食で世界を旅しよう~
10月はイギリス! 気になるメニューは...

給食: サンドイッチ フィッシュ&チップス スコッチブロス
おやつ: ミルクティー イングリッシュスコーン

イギリス料理はシンプルな調理方法で薄味が特徴です。素材を生かす料理であることから、近年では健康的な食事ともいわれているようです! イギリスではフライドポテトをチップスと呼び、棒状の太めのサイズが特徴です。子ども達に人気の料理でもあるのでお楽しみに♡イギリスの言語は英語、おいしいという表現はいろいろありますが、子ども達が使う「おいちい!」や「うまっ!」のようなカジュアルな表現には「yummy(ヤミー)」が使われるようです。

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%(うち、おやつは1日の15%)、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのごはんを持参した場合の栄養価です。

今月の栄養量

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	573	21.9	17.8	1.5
	栄養目標量	574	23	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	395	15.7	10.2	1.1
	栄養目標量	377	14.7	9.4	1.2
3歳未満児	給与栄養量	537	20.4	17	1.4
	栄養目標量	475	19	14.8	1.4

- *10月28日の世界の料理の日、29日の誕生会の日は園でご飯を準備します。幼児組さんは箸のみお持ちください。
- *17日は食育の日です。和食のメニューを提供します。
- *31日は遠足です。お弁当をよろしく願います。
- *おやつには、牛乳またはお茶などの飲み物がつきます。
- *都合によりメニューが変更することがあります。

日	曜	9じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	水	くつきー	みーとぼーのりとまとしちゅー つなさらだ みかん	れもんのけーき
2	木	おにぎり	いそとじうどん こーるすろーさらだ りんご	はっしゅどぼてと
3	金	じゃむさんど	げんきだんご そえやさい とうにゆうすーぶ ばなな	まっかなあきおにぎり
6	月	きなこすこーん	にくどうふ しそふうみあえ りんご	つきみだんご
7	火	あべかわまかろに	ばんはっぼう とまとすーぶ ぜりー	ばななけーき
8	水	ふる一つみくす	やきさば そえやさい とうふとやさいののもの なし	みかんむーす
9	木	じゃむさんど	おやこどん だいこんときゃべつのごますあえ みかん	ここあすなっく
10	金	ぶどうぜりー	めんちかつ そえやさい やさいこーんすーぶ ばなな	とうにゆうくずもち
14	火	くらっかーさんど	ごもくらーめん ひじきのごままよさらだ ばなな	ほっとけーき
15	水	ここあほっとけーき	あきのかおしかれー きゃべつのどれっしんぐあえ かき	さつまいものちやくしんしぼり
16	木	ばなな	さかなのこうそうやき そえやさい とんじる なし	おさつどーなつ
17	金	すこーん	びしゅなべようちえんふう ごまあえ りんご	まめのむしばん
20	月	じゃむさんど	【郷田リクエスト】とりにくのねぎみそかけ ぼてとさらだ すばげいなぼりたん ばなな	ぼっくすくつきー
21	火	あべかわまかろに	【乃美尾リクエスト】はんばーぐ そえやさい かいそうさらだ りんご	もちもちーずぱん
22	水	ほっとけーき	さかなのにつけ そえやさい いなかじる ぱいなっふる	ぎゅうしぐれおにぎり
23	木	ふつきー	なまあげのみーとそーすやき れんこんさらだ ばなな	すいーとぼてと
24	金	くらっかーじゃむ	ふきよせに かきなます りんご	ひがしひろしまやき
27	月	おにぎり	れんこんのふわふわあげ そえやさい わかめなます みかん	ぶどうぜりー
28	火	おにぎり	【給食で世界旅行をしよう~イギリス】がーりっくrais ふういっしゅあんどちっぶす すこっちぶろす(やさいすーぶ) ぜりー	みるくていーさんどいっち
29	水	ばなな	【たんじょうかいめにゅー】(くりごはん、あげざかなのけちやっぶあえ、みそしる、ぐらたん)	ぜりーぼんち
30	木	いちごぜりー	さつまいもころっけ きのこときゅうりのまりね やさいのちゅうかいため ももかん	ぱんぷきんすーぶ ぱん
31	金	ぜりー	えんそく(おべんとうをよろしくおねがいします)	えんそくのおかし