

10がつのこんだて



東広島市立木谷保育所
令和5年10月
tel(0846)45-4322

日にち	ようび	きゅうしょく	おやつ
2	げつ	かつどん(造賀保育所リクエスト) もずくのみそしる りんご	ほっとどっく
3	か	さかなのかれーふりったー そえやさい だいこんとペーこんのすーぷ ばなな	つぶつぶにんじんゼリー
4	すい	ふきよせに かきなます みかん	おやつはるまき
5	もく	いそとじうどん こーるすろーさらだ りんご	れもんむしけーき
6	きん	げんきだんご そえやさい とうにゆうすーぷ ミにゼリー	ふる一つさんど
7	ど	せいかつ はっぴようかい	
10	か	あまあげのちゅうかに しらすさらだ みかん	きなこぷりん
11	すい	さかなのこうそうやき そえやさい とうふのみそしる なし	やきいも いりこ
12	もく	みーとぼーるのとまとしちゅー つなさらだ ばなな	もちもちちーずあげぱん
13	きん	あげどりのきのこあんかけ みそしる りんご	かぼちゃのちゃきんしぼり
14	ど	ぱん ミにゼリー ぎゅうにゆう	
16	げつ	にくどうふ ゆかりあえ みかん	ぎゅうしぐれおにぎり いりこ
17	か	みそらーめん(小谷保育所リクエスト) ぱんさんすー ももかん	おやつすぱげていー
18	すい	すーぷかれー まめさらだ ばなな	ふれんちとーすと
19	もく	やきさば(島根) そえやさい じゃぶ(鳥取) なし	げんじまき(島根)
20	きん	 こんげつのおたのしみきゅうしょく	
21	ど	ぱん ミにゼリー ぎゅうにゆう 	
23	げつ	はんぱーぐきのこそーすかけ いなかじる りんご	やさいちっぷす ちーず
24	か	さかなのほいるむし わふうさらだ なし	りんごのけーき
25	すい	すいーとしちゅー ふれんちさらだ みかん	じゃむ&ちーずさんど (吉川保育所リクエスト)
26	もく	びびんば ちゅうかすーぷ ばなな	まっかなあきのおにぎり いりこ
27	きん	 あきのえんそく 	
28	ど	ぱん ミにゼリー ぎゅうにゆう	
30	げつ	ししゃものごまのりふうみあげ そえやさい すましじる りんご 	すいーとぽてとくつきんぐ
31	か	くらしっくおーろらどり ぱすたさらだ ぱいんかん	はろういんぱんぷきんすーぷ ふらんすぱん

涼しくなってきた、食事もとりやすい季節になりました。
成長期の子どもたちにはどんどん、食べてもらいたいものです。しかし、なかなか食が進まない！・・・わかります、うちもそうでした。できることから少しずつ挑戦していきましょう！
食べる意欲を育てる・・・食べたい！という意欲がないと食べ進めることができないことがあります。空腹で食べることができる環境をつくりましょう。
食事に集中できる環境をつくる・・・テレビを見たり、近くにおもちゃを置くなどせず、しっかりと食事に向き合うことができる環境をつくりましょう。
一緒に食べる・・・誰かと一緒に食べることで食べる意欲がわいてきます。

- ※20日のお楽しみ給食は箸のみ持参してください。
- ※19日の食育の日のメニューは島根と鳥取の郷土料理です。
- ※27日の遠足はお弁当の準備をお願いします。お菓子は保育所で用意します。
- ※30日はスイートポテトクッキングです。三角巾とエプロン、マスクの準備をお願いします。
- ※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



今月の栄養素の平均値

3才以上児	
エネルギー	570kcal
たんぱく質	23.1g
食塩	1.4g
3才未満児	
エネルギー	450kcal
たんぱく質	18.8g
食塩	1.1g

