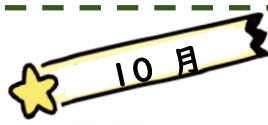


こんだて



木谷保育所



10月19日はひろしま食育の日

10月19日(日)～10月25日(土)

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、子どもたちからのリクエスト和風給食を提供します

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: フィッシュ&チップス スコッチブロス

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「おいしい!」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。



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	22.1	18.0	1.5
	栄養目標量	574	23.0	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	534	20.6	17.1	1.4
	栄養目標量	475	19.0	14.8	1.4

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の持参した場合の栄養価です。

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	水	ばなな	みーとぼーののたまとしちゅー 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 りんご	はっしゅどぼと
3	金	じゃむさんど	げんきだんご そえやさい とうにゅうすーぶ ばなな	まっかなあきおにぎり いりこ
4	土	ぼーろ	にくじゃが おかかあえ みかんかん	くつきー
6	月	ほっとけーき	くりーむすばげてい こまつなさらだ なし	【中秋の名月】つきみだんご
7	火	みたらしまかろに	ばんはっぼう とまとすーぶ みにぜりー	【くばリクエスト】おむれっと
8	水	ぱいんよーぐると	やきさば そえやさい とうふとやさいのにもな し	みかんむーす
9	木	ちーずさんど	おやこどん だいこんときやべつのごますあえ りんご	ひがしひろしまやきほいくしよふう
10	金	ぶどうぜりー	ればーいりめんちかつ そえやさい やさいこーんすーぶ ばなな	しゅとのさけまんじゅう
11	土	くつきー	いりとうふ はるさめさらだ ぱいんかん	せんべい
14	火	ちーずくらっかーさんど	ごもくらーめん ひじきのごままよさらだ みにぜりー	ふる一つもりほっとけーき
15	水	ここあほっとけーき	あきのかおりかれー きやべつのどれしんぐあえ かき	かぼちゃのちゃきんしぼり
16	木	ばなな	さかなのこうそうやき そえやさい かぼちゃのぶたじる なし	【たけにリクエスト】おきつビーなつ
17	金	よーぐるとすこーん	☆【食育の日】びしゅなべほいくしよふう ごまあえ りんご	あまざけとまめのむしばん
18	土		はっぴょうかい	
20	月	びすけっと	にくどうふ しそふうみあえ みかん	ぜりーぼんち
21	火	みたらしまかろに	【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	もちもちちーずあげばん
22	水	よーぐるとえはーすぞえ	【給食で世界旅行をしよう!～イギリス～】ふいつしゅ&ちっぶす すこちぶろす みにぜりー	いももちくつきんぐ
23	木	ふつきー	なまあげのみーとそーすやき かぼちゃさらだ ばなな	げんじまき
24	金	くらっかーじゃむ	ふきよせに かきなます りんご	せんべい
25	土	みにぜりー	ぶたどん もずくあえ みかんかん	くつきー
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	すいーとぼと
28	火	ばなな	さかなのにつけ そえやさい いなかじる ぱいんかん	ぎゅうしぐれおにぎり いりこ
29	水	せんべい	おたのしみきゅうしよく	ぼっくすくつきー
30	木	いちごぜりー	【食品ロス削減の日】さつまいものころっけ きのこときゅうりのまりね ちんげんさいのちゅうかいのため ももか	はろういんばんぶきんすーぶ ふらんすばん
31	金		あきのえんそく	

☆22日(水)は、いももちクッキングをします。幼児組さんは三角巾、エプロン、マスクの用意をお願いします。

☆29日(水)は、お楽しみ給食です。幼児組さんは、はしのみ持参してください。※食材の都合により献立が変更になることがあります。

♡31日(金)は、遠足です。お弁当の準備をよろしくお願いします。おやつは保育所で用意します。