



給食だより



10月 木谷保育所



少しずつ過ごしやすくなった今の時期は、多くの食べ物が収穫される「実りの秋」でもあり、「食欲の秋」でもあります。給食でも季節の食材を取り入れながら秋を楽しんでもらいたいと思います。今月は木谷保育所のみんなが好きな給食をリクエスト給食にしてもらいました。楽しみにしてくださいね☆



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。

令和8年度の給食のテーマ ～思い出に残る給食づくりをしよう～

今年度1年間は、保育所の子ども達が大きくなった時にも「あの給食おいしかったな」と思い出してもらえるような東広島ならではの給食づくりに力を入れたいと考えています。まずは、東広島のご当地メニュー「コメカラ」スポットを当てていきます。コメカラとは、東広島の西條酒と米粉を使った唐揚げです。10月で全ての西條酒をコンプリート!!さらに酒まつりにちなんで美酒鍋や酒まんじゅう、甘酒を使ったおやつも登場します。

酒都で育つこども達に地元の特産を知ってもらいたいです。



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	17.8	1.6
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳未満児	給与栄養量	539	20.5	17.1	1.4
	栄養目標量	465	19.0	14.8	1.4

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	木	びすけっと	あきのかおりかれー まかろにさらだ ばなな	ろしあんくっきー
2	金	ばなな	さかなのにつけ だいこんのにもん いなかじる ももかん	ひがしひろしまやきほいくしよふう
3	土	せんべい	にくじゃが おかかあえ ばいんかん	やきいも
5	月	くっきー	にくどうふ しそふうみあえ ばなな	おにぎり
6	火	せんべい	やきさば そえやさい とうふとやさいのにもん りんご	みかんむーす
7	水	みにぜりー	みーとぼーるのとまとしちゅー やさいさらだ なし	ばななおむれっと
8	木	ぼーろ	とりにくのねぎみそかけ ぼてとさらだ すましじる みかん	さけまんじゅう
9	金	くらっかーさんど	れんこんのふわふわあげ そえやさい わかめなます みにぜりー	ふる一つもりほっとけーき
13	火	うえはーす	【木谷リクエスト給食・おやつ】かきたまうどん ひじきのまよさらだ みかんかん	ぎゅうにゅうくずもち
14	水	ばなな	でみかつ そえやさい だいこんとペーこんのすーぷ みにぜりー	ういんなーろーる
15	木	くっきー	なまあげのみーとそーすやき かぼちゃさらだ りんご	さつまだんご
16	金	くらっかーさんど	ばんはっぼう とまとすーぷ ばなな	ぎゅうしぐれおにぎり
17	土	こーんふれーく	やきにくふういため きりぼしだいこんのさらだ ばいんかん	りんごぜりー
19	月	びすけっと	びしゅなべほいくしよふう ごまあえ ばなな	あまざけとまめのおしばん
20	火	せんべい	🍷こめからのごもくあえ とうふのみそじる りんご	ここあちーずけーき
21	水	うえはーす	【たかや青組リクエスト】かれーらーめん つなさらだ ぶどうぜりー	もちもちちーずばん
22	木	ぼーろ	☆おたのしみきゅうしょく	わっふる
23	金		あきのえんぞく	
24	土	せんべい	ぶたどん もずくあえ りんご	ベリーよーぐると
26	月	くっきー	おやこどん だいこんときゃべつのごますあえ みかん	おにぎり
27	火	くらっかー	さけのばたーしょうゆまーぼー ひがしひろしまれもんとりんごのはるさめさらだ みかん	すいーとぼてとそふとらすく
28	水	びすけっと	くりーむすばげてい こまつなさらだ ばなな	いもようかん
29	木	みにぜりー	げんきだんご そえやさい とうにゅうすーぷ みかん	【河内西リクエスト】ふる一つばんち
30	金	せんべい	【食品ロス削減の日】かぶとぶたにくのいためもの ごまあえ れんこんとまいたけのあまざけあえ みにぜりー	はろういんぱんぶきんすーぷ ぱん
31	土	こーんふれーく	ぶたのしょうがやき はくさいのみそじる ばなな	ふる一つよーぐると

☆22日（木）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。

🍷毎月20日前後に東広島給食の日を設定し、東広島にちなんだメニューを提供します。（今月は20日です）

献立は都合により変更になることがあります。

