１１がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

実りの秋、食欲の秋ですね。保育園のさつまいももたくさん採れました。今月のクッキングはさくら・すみれ組がさつまいもをつかったメニューで行います！！保育園の給食でも取り入れてみんなで味わいたいと思います。

いつもの秋に比べると温かい日が多いですが、日に日に気温も低くなってきています。季節問わず、感染症が流行しています。手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養をしっかりとることは日ごろから気を付けていると思いますが、引き続き意識して行いましょう。

保育園では、先月より新米になったり、りんごもジョナゴールドやときなどいろいろな品種をおいしく食べています。そろそろふじも出始める頃とか・・・🍎。　地元江刺のお米や果物なども使って今月も給食を提供していきます！

	月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩					479Kcal／15.5g／15.5g／1.3g	443Kcal／14.9g／13.5g／1.4g
熱/蛋/脂/塩					408Kcal／15.7g／18.2g／1.3g	323Kcal／12.7g／13.1g／1.3g
未満児午前おやつ					ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食					ゆうやけごはん	ごましおごはん
昼食					**1** 身体測定 移動図書館 食育活動（たんぽぽ） なまあげのコーンやき れんこんとベーコンのあまからいため じゃがいものみそしる バナナ むぎちゃ	**2** 以上児組はおにぎりを持って来てください クリームシチュー みかん むぎちゃ
午後おやつ					さつまいものおやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	いもけんぴ ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩		487Kcal／24.1g／13.1g／0.7g	483Kcal／22.3g／11.4g／1.3g	487Kcal／18.7g／17.9g／0.9g	476Kcal／18.6g／15.2g／1.5g	371Kcal／15.7g／9.9g／0.8g
熱/蛋/脂/塩		418Kcal／27.5g／14.9g／1.0g	414Kcal／25.1g／12.1g／1.7g	418Kcal／18.5g／20.2g／1.3g	399Kcal／19.6g／16.3g／2.0g	250Kcal／13.5g／9.5g／0.7g
未満児午前おやつ		ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	ごましおごはん
昼食	**4** 振替休日	**5** 作品展示（二日午前まで）佐倉河小校内健診（ひよこ） ささみのあおのりチーズやき さつまいものあまに たまねぎのみそしる なし むぎちゃ	**6** 岩谷堂小校内健診 クッキング（さくら） かつおのあまからに きりぼしだいこんサラダ せんべいじる バナナ むぎちゃ	**7** 詩吟おけいこ（さくら・すみれ） ミニミートローフ かぼちゃのレモンふうみサラダ はくさいのホワイトスープ かき むぎちゃ	**8** たんぽぽ組保育参観 カレーふうみはちもくまめ さんしょくやさいのおひたし はるさめとにくだんごのスープ りんご むぎちゃ	**9** 詩吟発表会（さくら・すみれ） 以上児組はおにぎりを持って来てください おさかなじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ		きなこいりポテトむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	スイートポテト ぎゅうにゅう(未100 以200)	なんぶせんべい(ごま) ぎゅうにゅう(未100 以200)	ドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おほしさませんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	469Kcal／14.3g／12.0g／1.5g	463Kcal／21.9g／16.0g／1.5g	469Kcal／21.7g／16.9g／0.8g	439Kcal／21.6g／13.2g／2.5g	520Kcal／17.2g／16.7g／1.3g	390Kcal／16.1g／12.5g／1.3g
熱/蛋/脂/塩	399Kcal／14.8g／13.9g／1.7g	440Kcal／23.7g／19.3g／2.2g	415Kcal／24.0g／20.4g／1.3g	572Kcal／28.8g／15.7g／3.7g	415Kcal／16.3g／18.0g／1.9g	271Kcal／14.0g／12.1g／1.3g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ヤクルト	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	ゆかりごはん
昼食	**11** クッキング（すみれ） なまあげとこまつなのにびたし さつまいものてんぷら わかめじる みかん むぎちゃ	**12** 避難訓練 さけのもみじやき カリフラワーのごまあえ あさりじる バナナ むぎちゃ	**13** 江刺愛宕小校内健診 ぶりのみそに こまつなのあさりあえ さつまじる バナナ むぎちゃ	**14** 誕生祝会 みそラーメン とりむねチャーシュー ぼうギョーザ うさぎりんご むぎちゃ	**15** 七五三参り ユネスココーラス公演 えびフライ じゃこレタス ミニトマト こまつなのクリームシチュー みかん むぎちゃ	**16** 以上児組はおにぎりを持って来てください ぐだくさんスープ バナナ むぎちゃ
午後おやつ	チーズいりやきおにぎり 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)	ハムサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	きなこせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	きなこチュロス ぎゅうにゅう(未100 以200)	バニラヨーグルト おさかなサブレ	かぶきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	465Kcal／16.7g／15.4g／0.9g	482Kcal／24.3g／16.5g／1.2g	286Kcal／10.1g／12.6g／0.5g	475Kcal／15.6g／12.2g／1.5g	491Kcal／20.2g／17.9g／1.4g	
熱/蛋/脂/塩	401Kcal／17.6g／18.3g／1.2g	415Kcal／26.5g／18.5g／1.4g	286Kcal／10.1g／12.6g／0.5g	402Kcal／15.6g／12.7g／1.9g	412Kcal／20.4g／19.9g／1.5g	
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(70)	
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	むぎごはん	勤労感謝の日
昼食	**18** にくだんご きのこサラダ だいこんじる ぶどう むぎちゃ	**19** 栄養指導（たんぽぽ） さけのチャンチャンやき だいこんサラダ ひじきなっとう もやしのみそしる かき むぎちゃ	**20** 収穫祭（すみれ） 手作り弁当日 みかん むぎちゃ	**21** おからとえのきのハンバーグ ヤーコンのきんぴら ブロッコリー きりたんぽじる バナナ むぎちゃ	**22** 消防図画展（すみれ）（Zホール）25日まで 布団等持ち帰り日 たらこいりたまごやき ちゅうかサラダ こうやどうふのみそしる なし むぎちゃ	**23** 勤労感謝の日
午後おやつ	やきいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	パインとチーズのパンプディング ぎゅうにゅう(未100 以200)	カレーパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	りんごジャムサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	りんごのホットケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	
熱/蛋/脂/塩	455Kcal／17.3g／16.1g／1.2g	488Kcal／19.4g／12.9g／1.4g	481Kcal／17.6g／16.3g／0.8g	480Kcal／17.6g／12.7g／2.0g	484Kcal／17.4g／15.6g／1.2g	393Kcal／14.4g／12.0g／0.9g
熱/蛋/脂/塩	432Kcal／19.7g／20.3g／1.6g	430Kcal／21.8g／15.7g／1.7g	417Kcal／18.8g／18.1g／0.9g	404Kcal／17.7g／13.9g／2.4g	411Kcal／17.8g／16.8g／1.5g	269Kcal／11.7g／11.4g／0.8g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(70)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	ふりかけごはん
昼食	**25** ひじきグラタン かぼちゃのあまに たまごスープ なし むぎちゃ	**26** エビだんご じゃこサラダ ミニトマト かぶのみそしる バナナ むぎちゃ	**27** 移動図書館 クッキング（たんぽぽ） ぶたにくとだいずのかきあげ キャベツのゆかりあえ なすじる バナナ むぎちゃ	**28** おもちゃランド（すみれ） シーフードカレー ヤーコンサラダ カリフラワーのスープ げんきヨーグルト むぎちゃ	**29** いかとさつまいものあまからに がんものふくめに なめこじる りんご むぎちゃ	**30** 以上児組はおにぎりを持って来てください とんじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	わかめせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	おむすびピザ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おやつはるまき ぎゅうにゅう(未100 以200)	カルシウムせんべい　バナナ ぎゅうにゅう(未100 以200)	やさいドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)	しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)