



みんな

きらきら

第2屋川なかよし保育園

ちゅーりっぷ・こすもすぐみ

令和5年10月1日 No.7

10月

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べよく動きよく遊びを楽しんでいる子ども達。

10月1日は「衣替えの日」です。まだまだ暑さが残っていますが朝晩は冷える日も多くなってくる時期ですので、少しずつ長袖の衣類のご準備をお願い致します。快適な服装で色々な『秋』を満喫していきたいと思います。

実りの秋

旬の食べ物には、その時季に身体が必要とする栄養がたっぷりと詰まっています。

例えば、柿には美肌効果や免疫力・抵抗力の向上、疲労回復の効果があります。サツマイモなどの根菜は、冬に向けて体を温める効果があります。

これからの寒くなる季節に備え、旬の食材を積極的に摂り、健康な体づくりを目指しましょう。



2023年10月

夕食メニュー

第2屋川なかよし保育園

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ごはん ポークチャップ スイートポテトサラダ 小松菜とコーンのスープ	ごはん さばの塩焼き 切昆布の五目煮 玉葱とえのきの味噌汁	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーのごま和え 南瓜と豆腐の味噌汁	ごはん かれいの変り揚げ いんげんのおかか和え さつま芋と青菜の味噌汁	ごはん チンジャオロース もやしのナムル ほうれん草とじゃが芋のスープ	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 大根と人参のスープ
9	10	11	12	13	14
スポーツの日	チャーハン 竹輪のマヨ醤油炒め さつま芋とわかめの味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 いんげんのゆかり和え 大根としめじの味噌汁	ごはん 照り焼きポーク 春雨のサラダ 青菜とじゃが芋のスープ	ごはん たらの塩麹焼き 大学芋 切干大根とうず揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの磯和え 鮭と小松菜の味噌汁
16	17	18	19	20	21
ごはん ほきの煮付け いんげんのおかか和え 南瓜と豆腐の味噌汁	ひじき焼きめし 海藻サラダ 大根と小松菜のスープ	ごはん 肉野菜炒め 春雨の和え物 鮭と玉葱の味噌汁	ごはん たらのピザ焼き 大根サラダ えのきと青菜のスープ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 切干大根煮 さつま芋としめじの味噌汁	ごはん かれいの南部焼き ブロッコリーの味噌マヨ和え 豆腐とわかめのすまし汁
23	24	25	26	27	28
ひじきスパゲティ アスパラサラダ りんご	ごはん かれいの和風マリネ 大豆の煮物 鮭とほうれん草の味噌汁	ごはん 肉豆腐 蕎麦のりポテト えのきとうず揚げの味噌汁	ごはん チキンカツ 青菜のお浸し わかめとしめじの味噌汁	ごはん 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの中華和え 玉葱とさつま芋のスープ	ごはん 鶏肉の味噌炒め 蒸し南瓜 鮭と小松菜のすまし汁
30	30				
カレーピラフ 人参サラダ ほうれん草と大根のスープ	豚丼 青菜の煮浸し わかめともやしの味噌汁				