10月 きゅうしょくだより

北海道教育大学附属函館幼稚園 2023年 10月 2日

10月の給食予定

うさぎさんの献立表の前でジーっと見ていた A くん。今日の給食は全部食べた？と声をかけると「うん！全部食べたよ！」どれがおいしかった？と聞くと「ごはん！」給食中にお部屋に行くと「おさかながすき～！」「ひじきも食べられるよ！」とみんな楽しそうに教えてくれていました！

月	火		水		木		金	
おやんとうなし	3日	全クラス 米飯給食	4日	ゆき・つき おべんとう	5日	全クラス パン給食	6日	全クラス おべんとう
おやんとうなし	10日	全クラス 米飯給食	11日	ゆき・つき おべんとう	12日	全クラス パン給食	13日	全クラス おべんとう
おやんとうなし	17日	全クラス 米飯給食	18日	ゆき・つき おべんとう	19日	全クラス パン給食	20日	全クラス おべんとう
おやんとうなし	24日	全クラス 米飯給食	25日	ゆき・つき おべんとう	26日	全クラス パン給食	27日	全クラス おべんとう
おやんとうなし	31日	全クラス 米飯給食						

★来月 11 月からは、はな組さんも水曜日のお弁当がはじまります。

米飯の献立は、裏面をご覧ください

10月のパンメニュー

今月の給食費 2,500 円（全クラス）

【10月5日(木)】
- ミルククリームパン
- ウィンナーパン
- みかんゼリー
- 牛 乳

【10月12日(木)】
- いちごジャムパン
- ピザパン
- げんきヨーグルト
- 牛 乳

【10月19日(木)】
- こしあんぱん
- ベーコンロールパン
- きょほうゼリー
- 牛 乳

【10月26日(木)】
- まるパン(2こ)
- スープ
- げんきヨーグルト
- 牛 乳

旬のさかな サケ（鮭）

子どもにも大人気のさけ。お寿司でもサーモンは人気ですね！

サケには、アスタキサンチンという色素が多く含まれ、抗酸化力が強く免疫力を高めると言われています。また、お刺身や焼き魚はもちろん、ちゃんちゃん焼きのように蒸し焼きもおいしいですね。フライやお鍋にと調理法もたくさんあります。

サケのおすすめポイント！

1. 免疫力向上のための栄養素がたっぷり
2. うま味 がしっかりある
3. 調理法が多い