



網干保育園 給食だより

令和5年 10月

☆おやつ ◎手作りおやつ

10月	10時のおやつ	3時のおやつ
2 月	ミレービスケット	◎かぼちゃプリン
3 火	ウエハース	白い風船
4 水	ミレービスケット	せんべい
5 木	スキムヨーグルト	◎ドーナツ
6 金	スキムヨーグルト	星たべよ
7 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
10 火	ミレービスケット	◎ちくわパン
11 水	せんべい	マリー
12 木	スキムヨーグルト	◎スイートポテト
13 金	スキムヨーグルト	えびせんべい
14 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
16 月	ウエハース	おにぎりせんべい
17 火	スキムヨーグルト	メロンパンクッキー
18 水	スキムヨーグルト	◎おにぎり
19 木	スキムヨーグルト	ハッピーターン
20 金	スキムヨーグルト	◎スティックパン
21 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
23 月	ミレービスケット	◎スキムクッキー
24 火	スキムヨーグルト	ビスコ
25 水	スキムヨーグルト	しっとりクッキー
26 木	スキムヨーグルト	ホームパイ
27 金	スキムヨーグルト	おかき餅
28 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
30 月	ウエハース	◎ケーキ
31 火	スキムヨーグルト	揚一番

☆おべんとうのつめ方ポイント☆

①おべんとう箱の大きさは、作りたい食事のエネルギー量と同じ容量。

目安：3～5歳児 400ml (400kcal)

②料理は「主食：主菜：副菜を3：1：2」の割合でつめると栄養バランスがよくなります。

おべんとう作りの参考にしてください♪



給食目標：好き嫌いなく何でも食べる

旬の食材：米 さんま いわし 鮭 きのこと類
にんじん チンゲン菜 じゃがいも
さといも さつまいも かき りんご
なし くり

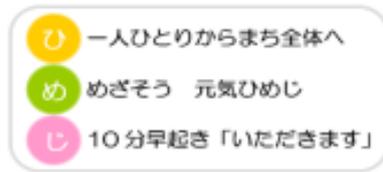
10月は「姫路市食育月間」です

(毎月19日は「食育の日」)

姫路市では、食育推進プランを策定し、

～いただきます 元気ひめじの 愛ことば～

をキャッチフレーズに食育をすすめています。

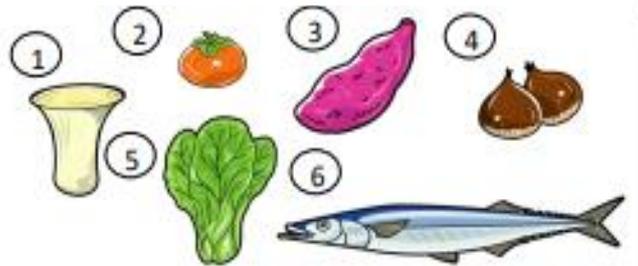


食育とは、バランスのよい食べ方、食品の選び方、食文化などの「食」に関する知識を身につけ、正しい食生活を実践し、元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育むことです。

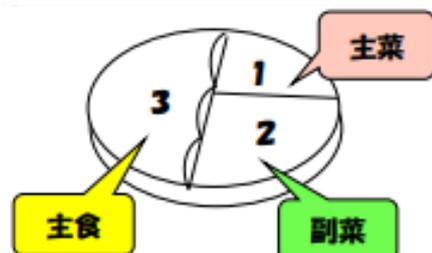
こども園では、食育月間の取り組みとして、地産地消を目的とした食事の提供を計画しています。

☆ 食育クイズ ☆

秋が旬の食材です。分かるかな？



わたしの名前、知っているかな？
姫路でそだった野菜の愛称だよ。
スーパーで探してみてくださいね！



食育クイズの答え ①えりんぎ②かき③さつまいも

④くり⑤ちんげんさい⑥さんま⑦姫そだち