

10月 給食だより



涼しい秋風に高く澄んだ空。気持ちの良い季節ですね。子どもたちは秋ならではの自然や味覚に触れる体験を楽しんでいます。
 今月はお芋ほりがあります。こどもたちが収穫してくれたお芋を、おやつで芋ようかんにして食べようと思います。楽しみにしててくださいね。



秋の味覚！さつまいものおはなし



おなかすっきり！

食物繊維

焼き芋1本 (150g) = サラダ5皿 (レタス80g×5)

ビタミンC

生ホウレンソウ → 加熱 → 50%

生サツマイモ → 加熱 → 80%

免疫力を高める！

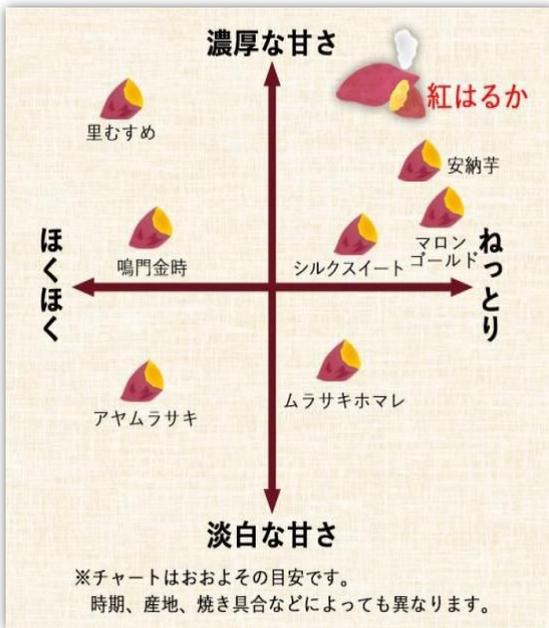
園で出てくるさつまいもおやつ

- 芋ようかん
- 冷やしスイートポテト
- 鬼まんじゅう
- さつまいもおにぎり
- ふかし芋
- 焼き芋
- 野菜スティック
- 芋もち

これからも色々なさつまいもおやつを入れていくのでお楽しみに♪



個性豊かな品種が勢ぞろい。色々食べ比べてみてくださいね。



日付	曜日	昼食	材料	おやつ
27	月	お弁当の日 ・牛乳 ・南瓜の焼きドーナツ	ホットケーキミックス、砂糖、卵、南瓜、豆腐、粉糖、油	
14 28	火	・ご飯 ・鶏肉のガーリックボン酢焼き ・南瓜サラダ ・味噌汁	・精白米 ・鶏肉(ボン酢、にんにく、酒) ・南瓜、胡瓜、人参、ベーコン(マヨドレ、酢、塩胡椒) ・キャベツ、油揚げ、青ねぎ(味噌)	・牛乳 14日)・りんご・お菓子 28日)・芋ようかん (さつま芋、砂糖、豆乳、寒天)
1 15 29	水	・ご飯 ・鯖の味噌煮 ・ラーメンサラダ ・野菜スープ	・精白米 ・鯖(味噌、みりん、砂糖、酒、生姜) ・中華麺、人参、胡瓜、ハム、胡麻(醤油、酢、砂糖、ごま油、塩) ・白菜、玉葱、人参(コンソメ)	・牛乳 1日)・さつま芋おにぎり (精白米、胚芽米、さつま芋、酒、塩) 15、29日)・ヨーグルト・お菓子
2 16 30	木	・ロールパン ・クリームシチュー ・りんごとキャベツのサラダ	・ロールパン ・鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー (ホワイトルウ、牛乳、塩胡椒、小麦粉) ・りんご、キャベツ、胡瓜(オリーブ油、塩胡椒、砂糖、酢)	・牛乳 2日)・ヨーグルト・お菓子 16、30日) 栗ご飯おにぎり (精白米、胚芽米、甘栗、酒、塩)
3 17 31	金	・ご飯 ・豚すき煮 ・焼き南瓜 ・ずまし汁	・精白米 ・豚肉、焼き豆腐、麩、玉葱、人参、白菜、糸こんにゃく(醤油、砂糖、酒、みりん) ・南瓜(油、塩) ・そうめん、人参、三つ葉(醤油) <small>一時・ちゅうりっぷ・とことこ・つぼみの給食には糸こんにゃくは入りません。</small>	・牛乳 3、31日)・米粉の黒糖蒸しパン (米粉、B.P.卵、黒糖、豆乳、油) 17日)・梨・お菓子
4 18	土	・チャーハン ・コンソメスープ	・精白米、焼き豚、玉葱、人参、三度豆、コーン (鶏ガラ、塩胡椒、油) ・南瓜、人参、玉葱(コンソメ)	・牛乳 ・お菓子
6 20	月	・麻婆丼 ・胡瓜スライス ・春雨スープ	・精白米、豚ミンチ、豆腐、人参、玉葱(味噌、醤油、砂糖、酒、鶏ガラ、塩胡椒、にんにく、生姜、片栗粉、ごま油) ・胡瓜(塩) ・春雨、ニラ、人参(鶏ガラ)	・牛乳 ・りんごゼリー ・お菓子
7 21	火	・ご飯 ・鶏大根 ・ほうれん草の納豆和え ・味噌汁	・精白米 ・鶏肉、大根、人参、三度豆(醤油、みりん、酒、砂糖) ・ほうれん草、納豆(醤油、マヨドレ、ごま油) ・豆腐、ワカメ、青葱(味噌)	・牛乳 7日)・カスタードリング 21日)・きな粉サンド (食パン、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳)
8 22	水	・ご飯 ・秋刀魚のかば焼き ・秋の白和え ・味噌汁	・精白米 ・秋刀魚(醤油、砂糖、みりん、酒、生姜、片栗粉、油) ・豆腐、さつま芋、柿、平天、ほうれん草(胡麻、白味噌、醤油) ・南瓜、人参、青葱(味噌)	・牛乳 ・焼きじゃが (じゃが芋、青のり、塩)
9 23	木	・ご飯 ・豚肉の味噌焼き ・キャベツナムル ・ずまし汁	・精白米 ・豚肉、玉葱(味噌、酒、みりん、砂糖) ・キャベツ、もやし、人参(鶏ガラ、塩、ごま油、にんにく) ・大根、人参、青葱(醤油)	・牛乳 ・バナナ ・お菓子
10 お誕生日 参観の日 24	金	・ご飯 ・厚揚げのカレー炒め ・ブロッコリーの昆布和え ・味噌汁 10日)・果物	・精白米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白葱(カレールウ、酒、醤油、クチャップ、塩胡椒、生姜、にんにく) ・ブロッコリー、人参、塩昆布(醤油) ・麩、玉葱、人参(味噌) 10日) みかん缶	・牛乳 ・おからケーキ (おから、小麦粉、B.P.卵、砂糖、マーガリン)
11 25	土	・ミートスパゲティ ・チーズ ・コンソメスープ	・スパゲティ、豚ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、カットトマト缶 (ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ、塩胡椒、オリーブ油) ・チーズ ・キャベツ、玉葱、人参(コンソメ)	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
 ※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。