



給食だより



暑さが落ち着き、外遊びが楽しい季節になってきましたね。涼しくなっても水分補給を忘れずにこまめに水分を取ってくださいね。秋は食欲が増えて、子ども達がモリモリとたくさん食べる姿を見ることができるので嬉しい季節です。秋の味覚を感じられる献立をたくさん入れたので楽しみにしてくださいね！

秋に食べたい！！秋の味覚と言われる食べ物とは・・・

- 魚介類・・・秋刀魚、秋鮭、さば
- 野菜、芋類・・・さつまいも、かぼちゃ、里芋、蓮根、ごぼう、きのこ類
- 果物・・・梨、柿、ぶどう、りんご、栗
- その他・・・新米



さんま、さつまいも、かぼちゃ、きのこ
りんご、柿、栗は今月の献立に入ってます♡

園庭のかぼちゃを収穫しました！！



先生がかぼちゃの重さを量っているのを「どれが一番大きかな～」とゆり組さんがみまもってくれました。

みんなで順番にかぼちゃを持って観察したり、匂いを嗅いでみたりしました♪

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
26 お弁当の日	月	・牛乳 ・スイートポテト	・牛乳 ・さつまいも、牛乳、砂糖、マーガリン、卵	
13 27	火	・ご飯 ・鶏肉のガーリックボン酢焼き ・五色和え ・味噌汁	・精白米 ・鶏肉（ボン酢、にんにく、酒） ・竹輪、もやし、人参、キャベツ、コーン（青じそドレッシング） ・大根、油揚げ、青ねぎ（味噌）	・牛乳 13日）・梨・おせんべい 27日）・りんご・おせんべい
14 28 お誕生日 参観の日	水	・ご飯 ・ポークチャップ ・ブロッコリー ・野菜スープ 28日）・梨	・精白米 ・豚肉、玉葱、人参、ピーマン（ケチャップ、ウスターソース、醤油、酒、砂糖、油） ・ブロッコリー（塩） ・白菜、玉葱、人参（コンソメ） 28日）・梨	・牛乳 ・米粉の黒糖蒸しパン（米粉、B.P、卵、黒糖、豆乳、油）
1 15 29	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 1日）・八つ橋（白玉粉、米粉、きな粉、砂糖） 15日）・しそわかめおにぎり（精白米、しそわかめ） 29日）栗ご飯おにぎり（精白米、甘栗、酒、塩）
2 16 30	金	・ご飯 ・鯖の西京焼き ・焼き南瓜 ・すまし汁	・精白米 ・鯖（西京味噌、みりん、酒、砂糖） ・南瓜（油、塩） ・そうめん、人参、三つ葉（醤油）	・牛乳 2日）・芋ようかん（さつまいも、砂糖、豆乳、寒天） 16日、30日）・カスタードリング
3 17 31	土	・チャーハン ・中華スープ	・精白米、焼き豚、玉葱、人参、三度豆、コーン（鶏ガラ、塩胡椒、油） ・チンゲン菜、人参、玉葱（鶏ガラ）	・牛乳 ・おせんべい
5 19	月	・豚の生姜焼き丼 ・胡瓜スライス ・春雨スープ	・豚肉、玉葱、キャベツ、人参（生姜、醤油、砂糖、みりん、酒、油） ・胡瓜（塩） ・春雨、ニラ、人参（鶏ガラ）	・牛乳 ・ヨーグルト ・おせんべい
6 20	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 ・バナナ ・おせんべい
7 21	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、さつまいも、柿、平天、ほうれん草（胡麻、白味噌、醤油） ・えのき、人参、ごぼう（味噌）	・牛乳 7日）・抹茶ツイスト 21日）・お好みトースト（食パン、お好みソース、マヨドレ）
8 22	木	・ご飯 ・鶏肉の味噌マヨ焼き ・キャベツナムル ・すまし汁	・精白米 ・鶏肉、玉葱（味噌、酒、みりん、砂糖、マヨドレ、油） ・キャベツ、もやし、人参（鶏ガラ、塩、ごま油、にんにく） ・麩、人参、青葱（醤油）	・牛乳 ・おからケーキ（おから、小麦粉、B.P、卵、砂糖、マーガリン）
9 23	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	・精白米 ・厚揚げ、豚ミンチ、白葱（カレールウ、酒、醤油、ケチャップ、塩胡椒、生姜、にんにく、油） ・ブロッコリー、人参、塩昆布（醤油） ・南瓜、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・焼き芋（さつまいも）
10 24	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 ・おせんべい