

10月 献立表

日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	木	肉じゃが、小松菜とパプリカの和え物、かき玉汁、果実	おはぎ、お茶	牛乳・パン	ご飯
2	金	魚の磯辺フライ、ゆかり和え、きのこ汁、果実	ヨーグルトムース	豆乳・果物	ご飯
3	土	スパゲティーミートソース、さっぱりサラダ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	スパゲティー
4	日				
5	月	秋のクリームシチュー、切り干しとささみのサラダ、果実	お豆腐のココアマフィン、牛乳	チーズキャッチ、クラッカー	ご飯
6	火	ごぼうとこんにゃくの味噌煮、もやしの胡麻和え、つみれ汁	揚げパン、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
7	水	ミートローフ、海藻サラダ、みそ汁、トマト	フレンチトースト、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
8	木	魚のタルタルソースかけ、ブロッコリーサラダ、油揚げと白菜のスープ、果実	ポンデケージョ、牛乳、クッキー	バナナヨーグルト	ご飯
9	金	ツナと切干大根の炒め物、キャベツの昆布和え、みそ汁、果実	スイートポテト、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
10	土	なかよしワイワイデー			
11	日				
12	月	野菜たっぷりキッシュ、ごまドレサラダ、オニオンスープ、果物	黒糖蒸しパン、ミルク	豆乳・果物	ご飯
13	火	鰯の煮付け、野菜の昆布和え、みそ汁	ぜんざい、お茶	牛乳 ふかし芋	ご飯
14	水	秋のかき揚げ、野菜とりのりのサラダ、清まし汁、トマト	じゃこトースト、ミルク	豆乳 パン	ご飯
15	木	鶏のみそ焼き、ほうれん草の和え物、清し汁、果実	お麩のラスク、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
16	金	マーボー豆腐、ナムル、チンゲン菜のスープ、トマト	りんごマフィン、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
17	土	キーマカレー、酢の物、果実	牛乳・パン	チーズキャッチ、クラッカー	ご飯
18	日				
19	月	鶏肉のレモン焼き、ほうれん草のサラダ、けんちん汁、果実	梅が枝餅、ミルク	牛乳・リッツ	ご飯
20	火	ひじき炒め、中華風サラダ、たまごスープ	チーズ蒸しパン、ミルク	バナナヨーグルト	ご飯
21	水	カレーピラフ、鶏肉のマーメイド焼き、マカロニサラダ、豚汁、果実	ホットケーキデコレーション、牛乳	野菜ジュース、チーズキャッチ	ご飯
22	木	魚のおろし煮、大根サラダ、ミネストローネスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
23	金	お弁当日	ポテトサンド、牛乳	豆乳 パン	弁当日
24	土	きのこスパゲティー、ゆかり和え、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッカー	スパゲティー
25	日				
26	月	豚肉のみそヨーグルト焼き、人参サラダ、春雨スープ、トマト	チョコチップスコーン、ミルク	豆乳 ふかし芋	ご飯
27	火	五目豆、胡麻酢和え、みそ汁、トマト	ちりめんおにぎり、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
28	水	きのこのグラタン、厚揚げと野菜の煮物、しらすのスープ、果実	黄粉もち、お茶	豆乳・果物	ご飯
29	木	魚の変わり揚げ、焼きなす入り和え物、きのこ汁、コンソメスープ	おからと人参のケーキ、ミルク	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
30	金	ハヤシライス、ハンサンスウ、果実	ハロウィンクッキー、カルピス	豆乳・果物	ご飯
31	土	カレーうどん、大豆サラダ、果実	フライドポテト、牛乳	牛乳・ビスコ	うどん

食育だより

令和2年10月

9月のパティシエさん

9月の誕生者が2人だったので大忙しのパティシエさん。バナナの皮をむいてナイフを使って均等に切ることができました。缶切りを見るのも使うのも初めてでしたが、上手に開けることができました。配膳ではお友だち皆に同じ量をつぎ分けることができました。二人とも集中しすぎて「つかれた〜」って小さな声で呟いていました。お手伝いありがとう。



芋掘り&お弁当日

10月23日(金)に芋掘りを計画しています。5月に以上児さんが植えてくれた芋の苗が立派なお芋になっているかなあ。以上児さんとひので保育園のお友だちとで畑での収穫体験です。11月には掘ったお芋を使ってのクッキングも計画しています。朝からお弁当作り大変ですが、子どもたちは全部食べたという満足感が持てるとお弁当の時間がもっと楽しくなります。準備よろしくお祈いします。

ハロウィン

10月30日はハロウィンパーティを行います。給食はいつもとは一味違ったハロウィンバージョンで提

おばけせんべいの作り方

(材料) 餃子の皮 サラダ油 デコペン

- ★熱したサラダ油に餃子の皮を1枚づつくっつかないように入れ揚げる。
- ★冷めたらデコペンで目を描く。
- ★カレーやシチュー、ミートスパ等

10月10日は目の愛護デー

目の健康のために良い食べ物としてブルーベリーがよく知られていますが、今から美味しくなる南瓜(ビタミンA) さつま芋(ビタミンC) もそのひとつです。いつものカレーやシチューに南瓜

