

10月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金		チャプチェ、もやしの胡麻和え、わんたん汁	スイートポテト、ミルク	牛乳・胡瓜ステイツ	ご飯
2	土		スパゲティーイタリアン、ゆかり和え、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	スパゲティー
3	日					
4	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、クラッカー	ご飯
5	火	リハーサル(以上児)	魚のピザ風焼き、もやしの胡麻和え、清まし汁、トマト	ヨーグルト、クッキー	牛乳・パン	ご飯
6	水		ミートローフ、海藻サラダ、みそ汁、果実	豆乳もち、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
7	木	お点前	魚のタルタルソースかけ、干切り大根のかみかみサラダ、油揚げと白菜のスープ、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳・コーンフレー	ご飯
8	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	かぼちゃ饅頭、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
9	土	なかよしワイワイデー				
10	日					
11	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	揚げパン、牛乳	牛乳・お子様せんべい	ご飯
12	火		魚の照り焼き、春雨の酢の物、みそ汁	ぜんざい、お茶	牛乳・果実	ご飯
13	水	英語	秋のかき揚げ、ブロッコリーのミソマヨサラダ、清まし汁、トマト	お麩のラスク、牛乳	ヨーグルトコーンフレー	ご飯
14	木	お点前	マーボー豆腐、ナムル、チンゲン菜のスープ、果実	やわらか黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
15	金		魚の竜田揚げ、大豆サラダ、コンソメスープ、果実	フルーツヨーグルト、牛乳	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
16	土		ジャージャーメン、海藻サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・サブレ	中華麺
17	日					
18	月		ひじき炒め、スパゲティーサラダ、みそ汁、果実	みかんケーキ、ミルク	牛乳・コーンフレー	ご飯
19	火	太陽スポーツ	チキンカレー、トマトサラダ、果実	ポテト餅、ミルク	牛乳・ふかし芋	ご飯
20	水	わくわくランチ	秋のきのこピラフ、鶏肉のマーメレード焼き、ほうれんそうのソテー、わかめスープ、すりみのチーズ入り団子フライ、大根サラダ、ミネストローネスープ、果実	ふかし芋、牛乳	野菜ジュース、クラッカー	ご飯
21	木	お点前		フルーツポンチ	牛乳・果実	ご飯
22	金	芋掘り お弁当日		ジャムサンド、牛乳	豆乳 パン	
23	土		チャンポン、酢の物、果実	牛乳・お菓子	牛乳・クラッカー	中華麺
24	日					
25	月		きのこのグラタン、ブロッコリー、しらすのスープ、果実	ヨーグルトムース	豆乳・果物	ご飯
26	火		魚のカレーチーズ焼き、白和え、みそ汁	チョコチップスコーン、ミルク	野菜ジュース ふかし芋	ご飯
27	水	英語 わくわくおやつ	五目豆、かみかみサラダ、つみれ汁、果実	ホットケーキデコレーション、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
28	木	お点前	鶏肉のレモン焼き、ハンサンスウ、きのこ汁、果実	あんこ入り蒸しパン、ミルク	豆乳 パン	ご飯
29	金	ハロウィンパーティー	タコライス、けんちん汁、果実	シュガートースト、ミルク	牛乳・コーンフレー	ご飯
30	土		カレーうどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	うどん
31	日					

食育だより

令和3年10月



9月のパティシエさん



9月のパティシエさんは、1人でお手伝いをがんばってくれました☆

みかん缶詰め切り初挑戦!!



きるのたのしい

はい、
どーぞ!

バナナを切ります。

果物をお友だちのお皿に入れます。

最初から最後までニコニコ笑顔で楽しそうにお手伝いをしてくれました☆
お手伝いしてくれてありがとう♪

うわっ!
しるがでてきた!

いもほり

10月22日(金)に“さつまいも掘り”があります。「実りの秋」「収穫の秋」を味わいます。以上児が畑での収穫体験です。子ども達が一生懸命掘ってきた芋を使って、11月には、芋クッキングを計画しています。



お米を食べよう



新米の季節です。お米は味が淡白な為、和風、洋風、中華とどんなおかずとも相性がよく、飽きずにおいしく食べることができます。お米は、炭水化物が豊富で、身体のエネルギー源となり、その他、たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

朝ごはんにおにぎり1個でも食べると遊ぶためのエネルギーを補うことができます。



焼きおにぎり



(材料) 2人分
ごはん 茶碗3杯分
みりん 小さじ1.5
しょうゆ 大さじ1.5
油 小さじ1.5

- ①みりんと醤油をあわせておきます。
- ②三角おにぎりをにぎります。
- ③フライパンに油をひき、おにぎりを並べます。両面に焼き色が付くまで焼きます。
- ④ハケで調味料をぬり、おにぎりの表面が乾くまで焼きます。