

10月いただきますだよ

2023. 9. 29

せんにしのおか

	行	事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	日				
2	月		・にくじゃが ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・ブルーチェ
3	火		・タコライス ・スパゲティサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・クッキー
4	水		・なすとぶたにくのみそいため ・わふうサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ドーナツ
5	木		・さかなのバターやき ・マカロニサラダ ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・キャロットケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
6	金		・ぶたにくとさつまいものカレーに ・はるさめサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこラスク	・スキムミルク ・もちもちパン
7	土		・おやこどん ・キャベツのゆかりあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・まっちゃむしぱん
8	日				
9	月				
10	火		・のやまやき ・あおなとひじきのあえもの ・ゆでやさい ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・シスコークッキー
11	水		・マーボーどん ・リャンパンサンサー ・なし (0.1.2歳みかん)	・ぎゅうにゅう ・ジャムパン	・スキムミルク ・チーズケーキ
12	木		・さかなのなんぶやき ・こまつなともやしのあえもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
13	金		・とりのてりやき ・キャベツのおかかいため ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
14	土		・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・おちゃ ・ポップコーン
15	日				
16	月		・はっぼうさい ・かぼちゃのオープンやき ・ちゅうかスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・ピーチゼリー
17	火		NEW・さつまいものチンジャオロース ・ナムル ・にんじんのあまに ・なし (0.1.2歳バナナ)	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
18	水		・さばのしおやき ・ごもくきんぴら ・なっとうあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ (0.1歳せんべい)	・おちゃ ・ブルーチェ
19	木	誕生日会	・きのこのたきこみごはん ・あきのわふうサラダ ・なし (0.1.2歳 みかん)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2歳とうにゅう ケーキ)
20	金		・さざれやき ・やさいソテー ・ごまきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・マフィン
21	土		・とうふのふくめに ・ほうれんそうのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・ラスク
22	日				
23	月		・やきにく ・スティックきゅうり ・わかめスープ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・だいがくいも
24	火		NEW・あきやさいのシチュー ・りんご (0.1.2歳みかん)	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・マドレーヌ
25	水		・たきこみごはん ・いかとこんにゃくののもの ・すのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
26	木		・ムニエル ・やさいサラダ ・かぼちゃのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうむしぱん	・スキムミルク ・ポテトチップス
27	金		・レバニラいため ・ちゅうかサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ピザトースト
28	土		・やきそば ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしぱん	・おちゃ ・クッキー
29	日				
30	月		・ぶたにくのソースに ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・カレーチーズトースト
31	火		・さかなのかばやきふう ・こまつなのごまあえ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク NEW・ハロウィンケーキ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



10月の食育のテーマ

食事のマナーってなあ～に？

暑さも少しずつ落ち着きはじめ、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。調理室では旬の食材を取り入れながら、おいしい給食を作っていきます。旬の食材をもりもり食べて元気に過ごしましょう。

10月のテーマは「食事のマナー」についてです。

食事のマナーは園やうちで、お友だちや先生・家族の人と一緒に楽しく食事をするのにとっても大切なことです。

普段からマナーを守って楽しく食べられているか見つめ直してみましょう。

●食事の前には手を洗いましょう

●食べ始める前と食べ終わった後は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう

●食事中は姿勢をよくして食べましょう

●箸やフォークの正しい使い方を知り、上手に使って食べましょう

マナーを守り楽しい食事をすることで、食べ物のおいしさをより一層味わうことができます。

管理栄養士 藤井菜緒

せんにし やさいのその

おさつコロッケ

簡単キッチン

先月は畑でオクラやトマトをたくさん収穫し、給食でお浸しやサラダとして提供しました。しかし、枝豆は不作の年となりました。水不足が原因でしょうか・・・？スイカは大きくなったのですが何か動物に食べられてしまいました。そしてもうすぐ子どもたちと一緒に芋ほりをします。今度こそ、大学芋やコロッケとして給食で美味しく食べられることを願っています。秋から冬に向けては畑やプランターに大根やブロッコリー、白菜、レタス、じゃがいもなどを植えているのでこれからの成長を登園・降園の際に観察してみてくださいね★

(材料) 子ども2人分

・さつま芋：100g
・玉ねぎ：40g
・豚ひき肉：20g
・塩胡椒：少々
・小麦粉：6g
・卵：8g
・パン粉：12g
・揚げ油
・ウスターソース

(作り方)

- さつま芋は適当に切りゆでてマッシャーでつぶし、粗熱をとっておく。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 油を熱し豚ひき肉と玉ねぎを炒めて、塩胡椒をする。
- ボールに1と3を入れてよく混ぜ合わせて形を整える。
- 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて170℃の油で揚げる。
- 揚げたらウスターソースをかけて完成★

10月のお誕生日会メニュー

◎きのこの炊き込みごはん

◎おさつコロッケ

◎秋の和風サラダ

◎大根のとうとう煮

◎3上:梨 3未:みかん

秋が旬の食材をふんだんに使った和食メニューとなっています★お楽しみに！！