

10 月 給 食 献 立 表

日	曜 日	3 歳未満児 1 0 時のおやつ	3 未・3 上児昼食献立	全員 3 時のおやつ
1	火	牛乳 カステラ	白飯・鶏肉の塩こうじ焼き・野菜のおかか和え・のっぺい汁・果物	牛乳 塩焼きそば ☆
2	水	牛乳 せんべい	白飯・魚のフライ・五目和え・すまし汁・ミニゼリー	お茶 ヨーグルト ☆
3	木	牛乳 クッキー	白飯・うま煮・野菜とわかめの酢の物・手作りふりかけ・果物	牛乳 チーズ おかき
4	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス・コールスローサラダ・果物	牛乳 たこ焼き ☆
5	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティー・きゅうりの磯もみ・果物	牛乳 せんべい
6	日			
7	月	牛乳 せんべい	白飯・親子煮・ししゃものみりん干し きのこ青菜のおかか和え・果物	牛乳 焼き芋 ☆
8	火	牛乳 ビスケット	わかめご飯・ミートローフ・春雨サラダ・コーンスープ・果物	牛乳 ハムサンド ☆
9	水	牛乳 クラッカー	白飯・魚の照り焼き・和風サラダ・ブロッコリー塩ゆで 味噌汁・果物	牛乳 りんご蒸しパン ☆
10	木	牛乳 クッキー	白飯・豚汁・レンコンサラダ・納豆・果物	牛乳 おはぎ ☆
11	金	牛乳 ジャムパン	白飯・卵焼き・ポテトサラダ・すまし汁・果物	牛乳 小魚 おかき
12	土	牛乳 おかき	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
13	日			
14	月			
15	火	牛乳 せんべい	白飯・豚肉の生姜焼き・ひじき入りサラダ チンゲン菜の野菜スープ	お茶 ヨーグルト ☆
16	水	牛乳 カステラ	梅ご飯・さばの味噌煮・五色和え・厚揚げのとろみ汁・果物	牛乳 ごまクリームサンド ☆
17	木	牛乳 クッキー	白飯・酢豚・大徳寺なます・果物	牛乳 チーズ ビスケット
18	金	牛乳 クラッカー	副食付き弁当	牛乳 パナナロール
19	土		ふれあいデー	
20	日			
21	月	牛乳 せんべい	白飯・回鍋肉・さつま芋の甘煮・豆腐スープ・果物（みかん）	牛乳 お麩ラスク ☆
22	火	牛乳 ジャムパン	白飯・鮭のもみじ焼き・彩野菜のおかか和え・きのこすまし汁	牛乳 果物盛り合わせ ☆
23	水	牛乳 クッキー	菜飯・豆腐の中華煮・レバーの照り煮・きゅうりの昆布和え・果物	牛乳 あんこパイ ☆
24	木	牛乳 ビスケット	白飯・からあげ・切り干し大根のごまサラダ・もずくスープ ミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
25	金	牛乳 おかき	白飯・鶏肉の中華風照り煮・ひじきとちりめんの中華サラダ 粉ふき芋・果物	お茶 フルーチェ ☆
26	土	牛乳 クラッカー	いなかうどん・果物	牛乳 せんべい
27	日			
28	月	牛乳 せんべい	白飯・すき焼き煮・もやしの甘酢あえ・納豆・果物	牛乳 ツナコーントースト ☆
29	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のきのこクリームかけ・スパゲティーソテー ブロッコリーの塩ゆで・じゃがスープ	牛乳 お好み焼き ☆
30	水	牛乳 ビスケット	白飯・マーボー豆腐・焼きししゃも・華風和え・果物	お茶 ヨーグルト ☆
31	木	牛乳 クッキー	白飯・卵のココット焼き・マカロニサラダ・野菜スープ・果物	牛乳 さつまいもケーキ ☆

☆印は手作りおやつです。

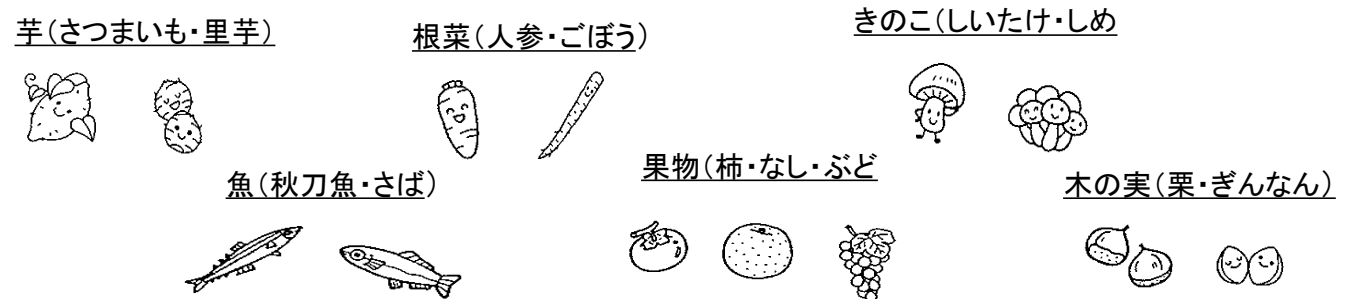
秋の食べ物を味わおう



食欲の秋 収穫の秋 味覚の秋

暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんぐん増します。
秋は実りの季節です。きのこ、柿、梨、りんご、栗、里芋、さつま芋、秋刀魚、新米など
たくさんの食べ物が収穫されます。いろいろな料理に取り入れて、秋の味覚を存分に味わい
ましょう。

秋が旬の食べ物



お米のすごい力！！



- ① たくさんのパワー**
1 粒 1 粒に、脳や体を動かすために必要なエネルギーの基になる炭水化物がいっぱいつまっています。
- ② すぐれた栄養バランス**
炭水化物だけではなく、良質のたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれています。
- ③ 腹持ちがよく、太りにくい**
ごはんは、しっかり噛んで食べる「粒食」です。たくさん噛むことで、満腹感が味わえ、肥満の防止になります。
- ④ どんな副食とも相性がよい**
白い炊きたてのご飯は、比較的味が淡白なので、副食のいろいろな味を引き立て、おいしさを高めます。

芋ほりにいきます(ゆり組)



3日にゆり組さんが芋ほりにいきます。掘った後、園庭でゆり組さんが芋の大きさの選別をします。「この芋大きい！！」「これ僕がほった！」など楽しそうな声がきこえてきます。ほってきた芋は給食で出しています。豚汁に焼き芋、さつま芋の甘辛煮、さつま芋ケーキ。いろいろな料理に変身します。今年はたくさんとれるかな？とても楽しみです。



さつま芋の紹介

秋の味覚、さつまいもは炭水化物のほか、カロテン、ビタミンC、食物繊維などが豊富です。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、カロテンは皮の赤い色素に含まれているので、ふかし芋は皮ごと食べるのがおすすめです。

