


10月予定献立表

日	曜日	全 児 童			日	曜日	全 児 童		
		昼食	3時おやつ	10時おやつ			昼食	3時おやつ	10時おやつ
2	月	ごはん 拌三絲	豆腐の野菜あんかけ みそ汁 (ツゲン菜・えのき) くだもの	牛乳 チーズせんべい	17	火	ごはん ミニおでん	鶏肉のボン酢焼き みそ汁 (小松菜・麩) くだもの	牛乳 ふかしいも
3	火	バターロール キャベツサラダ	挽肉とマッシュポテトの重ね焼き 野菜スープ くだもの	牛乳 かつおと昆布おにぎり	18	水	ごはん マカロニサラダ	和風ハンバーグ 春雨スープ くだもの	牛乳 コーンフレーク牛乳
4	水	ごはん 野菜炒め	ほっけの和風ソテー みそ汁 (豆腐・にら) くだもの	牛乳 お好み焼き	19	木	ごはん ごまあえ	さばおろし煮 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) くだもの	牛乳 もちもちドーナツ
5	木	ごはん かぼちゃサラダ	鶏肉のパンパンジー焼き 小松菜と卵のスープ くだもの	牛乳 ソーメン汁	20	金	ごはん ツナあえ	すきやき みそ汁 (大根・わかめ) くだもの	牛乳 スコーン
6	金	ごはん ごまあえ	すり身ハンバーグ みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) くだもの	牛乳 じゃがバター	21	土	和風スパゲティ チーズ	ほうれんそうのスープ くだもの	牛乳 お菓子
7	土	きつねうどん チンゲン菜のあえもの	くだもの	牛乳 お菓子	23	月	ごはん キャベツとちくわのソテー	五目卵焼き みそ汁 (もやし・わかめ) くだもの	牛乳 アップルケーキ
10	火	カレーライス スティック野菜	ほうれん草スープ くだもの	牛乳 かぼちゃ団子	24	火	バターロール 大根サラダ	鮭のコンフレック焼き 野菜スープ くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト
11	水	ごはん うの花いため	さばのこはく揚げ みそ汁 (じゃがいも・わかめ) くだもの	牛乳 ごまラスク	25	水	ごはん 納豆あえ	根菜煮物 かき玉汁 くだもの	牛乳 揚げいも
12	木	ごはん 炒り卵あえ	豚肉のショウガ焼き さつま汁 くだもの	牛乳 杏仁豆腐風	26	木	ごはん プロックリーサラダ	松風焼き みそ汁 (小松菜・油揚げ) くだもの	牛乳 いちご蒸しパン
13	金	ごはん 野菜炒め	鮭の塩焼き みそ汁 (豆腐・なめこ) くだもの	牛乳 きなこクリームサンド	27	金	【誕生会】細巻き・かわり寿司 すりみ団子揚げ	酢の物 すまし汁 くだもの	牛乳 ロールケーキ
14	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛乳 お菓子	28	土	焼うどん 枝豆	きのこのスープ くだもの	牛乳 お菓子
16	月	食パン 野菜添え	ミートオムレツ 青菜スープ くだもの	牛乳 わかめおにぎり	30	月	ごはん 三色ナムル	ほっけのごま照り焼き みそ汁 (豆腐・しめじ) くだもの	牛乳 揚げパン
					31	火	黒パン ドレッシングサラダ	ササミフライ パンプキンスープ くだもの	牛乳 ハロウィンクッキー



給食だより

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋とも言われるように、色々なことにじっくりと取り組める時期でもあります。

また、味覚の秋とも言われるように、新米、イモ類、豆、きのこ、りんご等おいしいものがたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

こども園では今年育てていたかぼちゃが豊作だったので、31日のハロウィンに、かぼちゃづくしのメニューを予定しています。また、16日の避難訓練の日のおやつは、災害用時の非常用ごはんを使用したわかめおにぎりです。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

☆おやつレシピ紹介☆かぼちゃ団子

◎材料(幼児5人分)

- ・かぼちゃ(皮付き) 250g ・片栗粉 10g
- ・白玉粉 50g ・サラダ油 3g

【たれ】

- ・砂糖 10g ・しょうゆ 10g ・片栗粉 2.5g

◎作り方

- ① かぼちゃが柔らかくなるまで電子レンジで加熱し、皮をむき潰した後冷ます
- ② ①に片栗粉、白玉粉を混ぜ成形する
- ③ フライパンに油を熱し②を中火で両面こんがりきつね色になるまで焼く
(蓋をして蒸し焼きにするのがおすすめです)
- ④ たれ用の材料をとりながつくまで加熱する
- ⑤ 焼きあがった団子にたれをかけて完成!

●もちもちとしているので誤嚥に注意してください
(こども園では小さく切って提供しています)

*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*10日(火)のアフタースクールケアグリーンフィールドの給食とおやつは収穫祭クッキングです。

*21日(土)のアフタースクールケアグリーンフィールドのおやつは、誕生会おやつです。