

10月の献立予定表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯 鯖の竜田揚げ キャベツのゴマ和え じゃが芋の味噌汁	牛丼 ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	ご飯 鯖のタルタルソース グリル野菜 えのきの味噌汁	チーズパン 豚カツ コーンサラダ 玉葱のスープ	運動会
	フランクフルト	マドレーヌ	アップルパイ	シューアイス(シュークリーム)	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ご飯 すき焼き風煮 じゃこの酢の物 玉葱の味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き 大豆の五目煮 ほうれん草の味噌汁	カレーライス マカロニサラダ	ご飯 鯖の西京焼き かぼちゃのそぼろあん 小松菜の味噌汁	ロールサンド 唐揚げ トマト、チーズ キャベツのスープ	焼きそば 卵サラダ えのきの味噌汁
フライドポテト	コーンマフィン	ヨーグルト	チョコパイ(シュガーパイ)	焼き芋	ミニドーナツ
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
体育の日	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ キャベツの味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 きゅうりの酢の物 かき玉汁	チーズパン 鶏マヨ レタスサラダ きのこのスープ	秋の遠足	ピラフ グリーンサラダ コンソメスープ
	スノーボールクッキー	スイートポテト	わらび餅(きな粉おにぎり)	タルト	せんべい
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)☾	25(金)	26(土)
ご飯 焼鯖 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	即位礼正殿の儀	ご飯 ジャーマンオムレツ ほうれん草のソテー かぼちゃの味噌汁	ロールパン エビフライ コールスロー スープ・ヤクルト	そぼろ丼 ゴマサラダ わかめの味噌汁	ホットドック チーズ・トマト 野菜スープ
麩のラスク		ヨーグルト	クレープ	焼きあんこもち(きなこおにぎり)	バウムクーヘン
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)☺		
ハヤシライス スパゲティサラダ	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 大根の味噌汁	ご飯 カレイのゴマ醤油 キャベツのおかか和え 人参の味噌汁	クロワッサン クリームシチュー トマトサラダ		
チーズ・クラッカー	みたらし団子(きな粉クッキー)	チョコチップクッキー(クッキー)	パンプキンパイ		

☆昼食時に果物(ぶどう、梨等)を出しています。

☆10月24日(木)はお誕生日会メニューです。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆()の中は0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

☆給食だより☆

今月の目標【好き嫌いせず、なんでも食べよう】

食欲の秋、運動の秋がやってきました。園でも運動会やお芋堀など楽しい行事がたくさんあります。活動量も増え、食欲も増し、子どもたちが心身ともに成長する時期です。秋は自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく感じられるこの季節に好き嫌いをなくすように頑張りましょう。



秋の旬の食材

良いものを見分け方を身につけて、旬の食材をよりおいしく食べよう。

- ・しいたけ…表面に傷がなく肉厚、ひだがはっきりしているものを選ぶのがポイントです。
- ・柿 …しっかりと全体に濃いオレンジ色に色づいているものを選ぶのがポイントです。
- ・さつま芋…皮の色が濃く、つやがあり、表面のくぼみがない物を選ぶのがポイントです。
- ・里芋 …縞模様がくっきりとしていて、形がふっくらしたものを選ぶのがポイントです。
- ・梨 …ずっしりと重みがあり、表面の点々の感覚が広いものを選ぶのがポイントです
- ・ぶどう …色が濃く、粒がそろっていてハリがあるものを選ぶのがポイントです。

🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

鯖の味噌煮

【材料】(4人分)

- ・鯖 …4切れ ☆みりん …大さじ3
- ☆生姜 …1かけ ☆砂糖 …大さじ3
- ☆水 …100cc ☆醤油 …大さじ1
- ☆酒 …50cc ☆味噌 …大さじ3

【作り方】

- 1、鯖の臭みをとるために両面しっかり熱湯をかける。
生姜を薄切りにする。
- 2、☆をすべて合わせて火にかけ、ぐつぐつしてきたら中火にしてサバを入れ、落とし蓋をする。
- 3、10～15分ほどしてとろっとしてきたら完成。