



10月の献立表

# 10月の給食だよ!



曜日/日	未満児おやつ	副食	食	3時のおやつ
月 28	お茶 動物ビスケット	魚の照り焼き キャベツのツナの中巻和え	わかめと豆腐のスープ	ミルク パルムクーヘン (17. 28日)
火 1 15 29(兼)	牛乳(1日) お茶(15. 29日) クッキー(チョコイス)	五目炒り卵 人参のごま和え		フルーツヨーグルト和え
水 2(休) 16(休) 30	お茶(2. 16日) 牛乳(30日) アンパンせんべい	さつまい はるさめきんぴら		みかん・ぼたぼた焼きせんべい (2. 30日) 牛乳・ココアちんすこう(16日)
木 3 17 31	バナナ	カレー風味の肉じゃが 中華おひたし		ミルク チョコチップマフィン (3. 31日)
金 4 18	お茶 塩せんべい	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物	里芋の味噌汁	梨 ラングレット
土 5 19	お茶 べじたべる	五目ラーメン みかん		牛乳 パン
月 7 21	お茶 丸ポ一口	クリームシチュー きゅうりと人参の昆布和え		ミルク おさつスナック
火 8 22	牛乳 源氏パン	魚のピザ焼き ビーフンスープ		オレンジ 味らべせんべい
水 9 23	牛乳 クッキー(ソルチナ)	ソーポ一豆腐 フロッキーのオーロラソース		冷やしぜんざい
木 10 24	みかん	ハヤシライス ほうれん草の白和え		バナナ ポテコ
金 11 25	お茶 ぱりんこせんべい	ホークビーフ 小松菜のしらす和え		牛乳 お好み焼き
土 12 26	みかん缶	きのこの和風スパゲティ 野菜ジュース		牛乳 パン

\*都合により献立を変更する場合があります。

## お誕生会のメニュー

10月29日(火)  
きのこの炊き込みご飯

- ウインナーソーテー
- かぼちゃサラダ
- かきたま汁
- フリフリアラモード
- 未満児：402kcal
- 以上児：502kcal

## バイキングのメニュー

10月2日(水)

- かぼちゃのおはけ
- タンポプーチキン
- グリーンサラダ
- ミネストローネ
- 未満児：291kcal
- 以上児：371kcal

## お弁当の日



\*実りの秋・食欲の秋「旬」の味覚を楽しもう！\*

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

＝秋においしい食べ物＝ 新米・里芋・さつまいも・かぼちゃ・栗・まつたけ・梨・ぶどう・柿・サンマ・カツオ・サケ・サバ

## みんなの笑顔



バイキングのメニューは、季節や旬を第一に考えます。来月はハロウィン！カボチャのお化けは定番になりました。



分園でもバイキングの時は表情が少し変わるようです。来月は魔法使いが届けにやってくるよ。

秋が旬のイモやキノコなどの実物を使い、どんな花？どんな断面？をクイズ形式で楽しみ、種類がたささんあることを話しました。



牛乳(生クリーム)からバターを作る実習を通して、食べ物からできているのかを知り、どんな加工食品があるのか、をみんなが話し合っていました。

