

10月

給食だより

豊里幼稚園

令和5年10月1日

日が暮れる時期が早くなり風や日差しも秋らしくなってきました。

スポーツの秋、体を動かすことが気持ちのいい季節です。10月は子供達の楽しみにしている運動会があります。本番で存分に力が発揮できるように子供たちは毎日、練習を重ねています。体をいっぱい動かしている子供達、体も成長し、食欲もどんどんでてきて、残すことがほとんどなくなりました。「全部食べられた！」という充実感が子供の前向きな気持ちをあと押ししてくれます。さらにおかわりをすることは、子供が満足感を味わえる好機です。

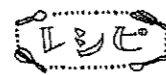
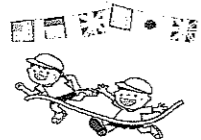
さて、秋は実りの季節でもあり、1年中で一番食べ物のおいしい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。今月の園の給食はきのこ類やサツマイモ・里芋・柿など旬の食材を使った給食を取り入れています。

今月のねらい

- *秋の味覚を味わう。
- *秋の収穫を喜び、感謝する。
- *うがい・手洗いをしっかりする。

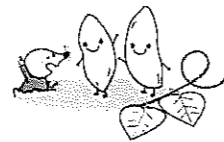
今月の行事食

27(金)お誕生日会
園児は、ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



レンジ さつまいもクッキー

- さつまいも 150~200g
- 砂糖 大さじ2
- ホットケーキミックス 100g
- サラダ油 50g
- 黒ゴマ 適量



- ① さつまいもの皮をむく。1cm程度の輪切りにしたさつまいもを耐熱容器に入れラップをし、レンジで加熱する。
- ② ①をポリ袋にいれて芋がつぶれたら、粉・砂糖・油を入れてもむ。
- ③ 全体に混ぜたら生地完成。食べやすい大きさにする。
- ④ ごまをトッピングする。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。



お米のパワーを見直そう!

日本人の主食「お米」が収穫の時期を迎えます。新米は、柔らかくて粘りのある食感で白くて艶があり、甘い香りがします。ご飯は、栄養バランスに優れ、どんなおかずにもあわせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると腹持ちがよく、ぶどう糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。幼稚園ではおやつ時間に炊き込みご飯や混ぜご飯を提供しています。子供たちはお米のおやつが大好きでとてもおいしそうによく食べています。

お米は農家さんが手間をかけて丹精込めて作られたもの、一粒残らず食べるようにしたいですね。



完了期(12~18カ月)				
日	曜	献立	主な食材	おやつ
2	月	豆腐ハンバーグ おかか和え みそ汁 パナナ	鶏ミンチ 玉葱 人参 みそ 葱 豆腐/キャベツ しらす ほうれん草 糸けすり/大根 南瓜 揚げみそ /パナナ	わかめおにぎり
3	火	豚肉の柳川風 すまし汁 大学芋 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 しめじ 卵 ごぼう 小松菜/葱 人参 えのき 葱/さつまいも ごま/オレンジ	ぶどうゼリー お菓子
4	水	白身のおろし煮 みそ汁 青菜の錦糸和え パナナ	白身魚 生姜 大根 葱/ほうれん草 人参 卵 えのき /キャベツ 人参 厚揚げ みそ/パナナ	麦入り五平もち
5	木	カレーシチュー 魚肉ソーセージ 大豆のサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 ブロッコリー しめじ /大豆 胡瓜 人参 卵 ごまドレッシング/ソーセージ /オレンジ	お菓子
6	金	豚肉の生姜炒め ツナサラダ 豆乳スープ オレンジ	豚肉 玉葱 生姜 しめじ えのき /ツナ キャベツ 胡瓜 人参/大根 人参 揚げ豆腐 豆乳 葱 鶏ガラ/オレンジ	パン
7	土	サンドイッチ 果物		
10	火	ホワイトシチュー ちりめんサラダ チキンナゲット オレンジ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー バター 小麦粉 コンソメ 牛乳/ちりめんじゃこ キャベツ 胡瓜 わかめ/チキンナゲット/オレンジ	鶏ごぼう ご飯
11	水	干草焼き さつまいものきんぴら もやしのスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 葱/さつまいも ピーマン ごま/もやし 人参 葱 ごま 鶏ガラ /オレンジ	大豆の スコーン
12	木	白身のカレー焼き 卵の花煮 五目汁 オレンジ	白身魚 カレー粉 片栗粉/おから 人参 揚げ ごぼう こんにゃく 葱/大根 人参 里芋 豆腐 鶏肉 葱 みそ/オレンジ	ヨーグルト パナナ
13	金	おでん 胡瓜の酢の物 みそ汁 パナナ	大根 卵 ちくわ 平天 こんにゃく 人参/胡瓜 わかめ かまぼこ/豆腐 なめこ 葱 みそ/パナナ	柿 お菓子
14	土			
16	月	鶏肉の棒鶏焼き みそ汁 ごまマヨ和え オレンジ	鶏肉 生姜 ごま油 玉葱/キャベツ わかめ ちくわ ごまマヨネーズ/大根 玉葱 揚げ みそ /オレンジ	りんごの ガレット
17	火	豚肉のボン酢マヨ炒め もやしの和え物 すまし汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 ボン酢 マヨネーズ/ほうれん草 もやし 人参 揚げ/豆腐 椎茸 人参 葱/オレンジ	きのこ スパゲティ
18	水	ポトフ ちくわのカレー焼き グリーンサラダ パナナ	ウィンナー じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ コンソメ /ちくわカレー粉/ブロッコリー 胡瓜 /パナナ	豆腐ドーナツ
19	木	鶏肉とさつまいもの旨煮 シルバーサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 片栗粉 さつまいも 玉葱 人参 いんげん/胡瓜 人参 マロニー コーン/豆腐 南瓜 揚げ みそ /オレンジ	お菓子
20	金	みそ肉じゃが チーズサラダ すまし汁 パナナ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん みそ/チーズキャベツ 胡瓜/豆腐 えのき 人参 葱/パナナ	お菓子
21	土	サンドイッチ 果物		
23	月	鶏肉のさっぱり煮 卵スープ 大根とツナの昆布和え パナナ	鶏肉 玉葱 にんにく 生姜/大根 ツナ 人参 胡瓜 塩昆布/豆腐 玉葱 人参 卵 青梗菜 鶏ガラ /パナナ	抹茶と小豆の パウンドケーキ
24	火	南瓜グラタン 土佐酢和え 豆腐のスープ オレンジ	南瓜 豚ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草 小麦粉 パン粉 牛乳/バター 粉チーズ/白菜 人参 胡瓜 糸けすり/豆腐 人参 たら/オレンジ	天かすと青のり のおにぎり
25	水	白身フライ 納豆和え みそ汁 パナナ	白身魚 パン粉 小麦粉 とんかつソース/小松菜 人参 キャベツ 納豆/豆腐 なめこ 葱 みそ /パナナ	芋もち
26	木	肉豆腐 すまし汁 マカロニサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 人参 椎茸 豆腐 葱/はんぺん 人参 えのき 葱/マカロニ 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ /オレンジ	お菓子 チーズ
28	金	三色丼 切干の洋風煮 みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ ほうれん草 卵/切干大根 人参 ベーコン ブロッコリー/白菜 厚揚げ みそ/オレンジ	ケーキ
29	土	サンドイッチ 果物		
30	月	野菜たっぷりラーメン ゆで卵 ひじきの五目煮 パナナ	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 椎茸 もやし たら 中華めん 中華だし/卵/ひじき 人参 揚げ れんこん いんげん/パナナ	きな粉ごま団子
31	火	鶏肉とレバーの ケチャップソース キャベツのごま和え みそ汁 オレンジ	鶏肉 レバー 片栗粉 ケチャップ 玉葱 生姜 /キャベツ 胡瓜 すりごま 人参/豆腐 揚げ 小松菜 みそ/オレンジ	南瓜 蒸しパン

午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。