

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

10月

給食だより

豊里幼稚園

令和2年10月 1日

10月にもなると秋も本番です。高く澄みきった青空の下で運動会などで身体を動かすため食欲も旺盛になり、まさにスポーツの秋、食欲の秋です。今年はコロナウィルスのため、例年のような運動会とはいかなくても、一生懸命練習をして頑張っている運動会は楽しみです。体を動かして、お腹をすかし、食欲の秋のこの時期に好き嫌いをなくす良い機会ですね。秋はいろいろなおいしい食べ物があります。新米・さつまいも・栗・かぼちゃ・レンコン ごぼう・柿・なし・りんご・ぶどう・さんま・鮭など旬の食べ物がいっぱいあります。これから来る冬に向けて（今年の冬は寒いらしいです。コロナウィルスやインフルエンザ等）のりこえる体力を今から作っていきましょう。

*今月の行事食

22日(木) 御誕生会

ご飯はいりません(園児のみ)

コップ・おはしを忘れないで!!

*今月のねらい

- *手洗い・うがいをしっかりする。
- *モリモリ食べて体力をつける。
- *秋の味覚を味わう。
- *季節の変化に体調に気を付ける。(風邪をひかないよう)
- *好き嫌いをなくすように頑張る。

旬の食材



今日は何の日

10月13日 さつまいもの日

さつまいもは熱に強いビタミンCが豊富。焼いてもゆかき芋などそのままでも、料理やお菓子でも丸ごと、ゆっくり加熱すると、甘味がまします。

旬の食材の雑学 栗
秋の味覚の一つとして、人気の栗は大きく分けると4種類あります。

- ・ニホングリ 国内で通常売られている。
- ・チュウゴククリ 天津甘栗で有名
- ・ヨーロッパグリ マロングラッセなどに使用する。
- ・アメリカクリ 日本では少ない。

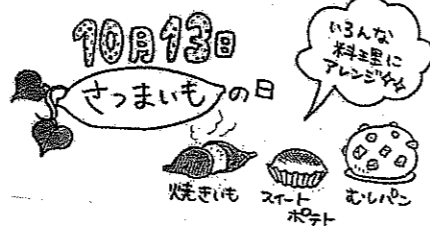


食育クイズ

Qきのこは、日本ではいつごろから食べられていた。

① 縄文時代 ② 弥生時代 ③ 江戸時代

A. ① きのこは今から4000年以上前から食べられていました。世界での食用の歴史はさらに古く、紀元前753~1453年に栄えた古代ローマ時代から、たくさんのきのこ料理があったことがわかっています。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	木	八宝菜 蒸し餃子 みそ汁 果物	豚肉 イカ エビ 人参 白菜 たけのこ しいたけ しょうゆ かつお粉/豚ミンチ 玉葱 白菜 小麦粉/豆腐 あげ わかめ	牛乳 パナナ チーズ	牛乳 パナナ チーズ
2	金	洋風肉じゃが しょうゆフレンチ かき玉汁 果物	油 豚肉 玉葱 メークイン 砂糖 酒 ケチャップ しょうゆ カレー粉 グリーンピース/キャベツ 青菜 ちくわ 油 酢 薄口 しょうゆ/卵 えのき しいたけ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
5	月	カレーうどん ブロッコリーのおかか和え 蒸し焼売 果物	うどん 豚肉 人参 玉葱 かまぼこ カレールー しょうゆ /ブロッコリー プロセスチーズ 削り節 しょうゆ/豚ミンチ 玉ねぎ 小麦粉	牛乳 焼いも	牛乳 焼いも
6	火	鶏肉の甘辛煮 五目豆煮 みそ汁 果物	鶏肉 生姜 酒 卵 かつお粉 油 砂糖 みりん しょうゆ/大豆 人参 しいたけ ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん/厚揚げ 玉葱 わかめ	牛乳 黒糖ゼリー	牛乳 黒糖ゼリー
7	水	秋刀魚のカレー焼き りんごのポテトサラダ ダ カロットスープ 果物	秋刀魚 生姜 酒 しょうゆ カレー粉 油/メークイン りんご きゅうり 人参 コーン 酢 砂糖 油/鶏肉 玉葱 人参 パター 小麦粉 牛乳 スクリュー パセリ	牛乳 きな粉バナナ	牛乳 きな粉バナナ
8	木	ポークビーンズ 青菜ののり和え みそ汁 果物	メークイン 大豆 人参 玉葱 しいたけ 豚肉 トマトピューレ 砂糖 しょうゆ グリーンピース/青菜 えのき 人参/キャベツ あげ わかめ	牛乳 ココアバナナケーキ	牛乳 ココアバナナケーキ
9	金	いり煮 きゃべつのごま酢和え 切り干し大根のみそ汁 果物	厚揚げ 鶏もも肉 油 メークイン 人参 たけのこ しいたけ イングン 酒 しょうゆ 砂糖/キャベツ きゅうり すりごま 酢/切り干し大根 人参 小松菜 あげ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
13	火	鶏肉のマヨネーズ焼き 大根とツナの昆布 和え けんちん汁 果物	鶏もも肉 玉葱 しめじ しょうゆ ベジタブルマヨ/大根 人参 ツナ 塩昆布/豆腐 人参 ごぼう 大根 里芋 豚肉 葱 しょうゆ みりん	牛乳 りんごケーキ	牛乳 りんごケーキ
14	水	みそおでん チーズサラダ すまし汁 果物	大根 人参 こんにゃく ちくわ 厚揚げ 里芋 赤みそ 砂糖/チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 しょうゆ/麩 えのき わかめ	牛乳 ミルクボール	牛乳 ミルクボール
15	木	なす入りミートスパゲティ りんごドレッシング サラダ スープ 果物	スパゲティ 豚ミンチ 人参 なす にんにく 生姜 油 トマトピューレ 砂糖 しょうゆ 中濃ソース パター/ブロッコリー 白菜 レーズン りんご 油 酢 砂糖 塩/もやし ねぎ しょうゆ	ヨーグルトバナナ	ヨーグルトバナナ
16	金	さつまいものカレーコロッケ 中華サラダ みそ汁 果物	さつまいも 豚ミンチ 玉葱 スキム カレー粉 小麦粉 卵 パン粉/マロニー カニかま きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ ごま油/キャベツ あげ ねぎ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17	土	運動会			
19	月	ホワイトシチュー ウィンナー ナムル 果物	豚肉 メークイン 人参 しめじ ブロッコリー 小麦粉 パター 牛乳 スクリュー/ウィンナー/青菜 人参 小松菜 しめじ 砂糖 しょうゆ	牛乳 きな粉かりんとう	牛乳 きな粉かりんとう
20	火	中華風ローストチキン ツナサラダ 豚汁 果物	鶏もも肉 玉葱 生姜 にんにく みりん しょうゆ ごま ごま油/キャベツ きゅうり 人参 ツナ コーン 酢 砂糖 しょうゆ/豚肉 人参 大根 ごぼう 厚揚げ こんにゃく みそ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド
21	水	鮭のカップ焼き ひじきの五目煮 なめこ汁 果物	鮭(白身魚) 塩 酒 玉葱 しめじ 油 赤ピーマン スライスチーズ/干しひじき 人参 こんにゃく ツナ 大豆 にら 油 砂糖 みりん しょうゆ/なめこ 豆腐 わかめ 葱	牛乳 するめ お菓子	牛乳 りんご お菓子
22	木	♪お誕生会♪	わかめご飯 ハンバーグきのこソースかけ スパサラ ブロッコリー みそ汁 果物	牛乳 プリン	牛乳 プリン
23	金	さつまいも入り酢豚 春雨サラダ むらくも汁 果物	さつまいも 豚肉 生姜 しょうゆ かつお粉 油 人参 玉葱 ビーマン ごま/春雨 人参 きゅうり ハム 酢 砂糖 しょうゆ/玉葱 青菜 えのき かつお粉 卵 しょうゆ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	高野豆腐の卵とじ 切り干し大根のパン パニーニ風 みそ汁 果物	高野豆腐 鶏ミンチ 人参 メークイン しいたけ ちくわ 卵/切り干し大根 人参 きゅうり 鶏ささ身 ごまドレッシング すりごま/かぼちゃ玉葱 豆腐	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト
27	火	鯖のみそ煮 キラキラきんぴら すまし汁 果物	鯖(白身魚) みそ 生姜 砂糖 しょうゆ みりん/系こん 人参 ごぼう さつまいも イングン 油 砂糖 しょうゆ みりん/豆腐 えのき わかめ しょうゆ	牛乳 五平餅	牛乳 五平餅
28	水	すき焼き風煮 青菜のごま和え キャベツのみそ汁 果物	豚肉 人参 白菜 しらたき 長ねぎ 車麩 油 砂糖 塩 しょうゆ/青菜 人参 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ/キャベツ あげ	牛乳 おしやぶり昆布 りんご	牛乳 りんごスティックパン
29	木	コーンフレークチキン 野菜のおかか和え さつま汁 果物	鶏もも肉 酢 しょうゆ マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 粉チーズ/青菜 人参 しめじ ちくわ 削り節 しょうゆ/豚肉 さつま芋 人参 大根 白菜 豆腐/	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば
30	金	かぼちゃのグラタン こうもりサラダ みそ汁 果物	かぼちゃ 油 鶏肉 玉葱 しめじ パター 小麦粉 牛乳 パセリ 粉チーズ パン粉/わかめ トマト きゅうり しらす干し 酢 油 砂糖 しょうゆ/	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
31	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関のところに、今日の献立メニューとして写真を貼っています。お迎えに来られた時、見てお帰下さい。都合により、献立を変更することがあります。