

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。

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
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 糸けずり/大根 南瓜 揚げ みそ/パナナ	牛乳 マシュマロ サンド	牛乳 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/麩 人参 えのき 葱 /さつまいも ごま/オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー お菓子	牛乳 ぶどうゼリー お菓子
4	水	鯖のおろし煮 みそ汁 青菜の錦糸和え パナナ	鯖(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	牛乳 麦入り五平もち	牛乳 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	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6	金	きのこ入り豚肉の生姜炒め 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	牛乳 今川焼 梨 するめ	牛乳 パン するめ
7	土	サンドイッチ 牛乳 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	鶏ごぼう ご飯
11	水	干草焼き さつま芋のきんぴら もやしのスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 椎茸 卵 葱/さつま芋も ピーマン ごま /もやし 人参 葱 ごま 鶏ガラ/オレンジ	牛乳 大豆の スコーン	牛乳 大豆の スコーン
12	木	鯖のカレー焼き 卵の花煮 五目汁 オレンジ	鯖(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 バナナ	ヨーグルト バナナ
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 白菜 揚げ みそ/パナナ	牛乳 柿 お菓子	牛乳 柿 お菓子
14	土	運動会			
16	月	鶏肉の棒棒鶏焼き 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/キャベツ 玉葱 揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 りんごの ガレット	牛乳 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 人参 しめじ 葱/オレンジ	牛乳 きのこ スパゲティ	牛乳 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	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 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 さつま芋 玉葱 人参 いんげん/胡瓜 人参 マロニー コーン/南瓜 豆腐 みそ 揚げ/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 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	牛乳 お菓子 じゃこ	牛乳 お菓子 じゃこ
21	土	サンドイッチ 牛乳 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	牛乳 抹茶と小豆の パウンドケーキ	牛乳 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 糸けずり /豆腐 人参 なら /オレンジ	天かすと青のり のおにぎり	天かすと青のり のおにぎり
25	水	鮭フライ 納豆和え みそ汁 パナナ	鮭(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	牛乳 芋もち	牛乳 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	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 お菓子 チーズ
27	金	♪お誕生日会♪	三色丼 切干の洋風煮 みそ汁 ゼリー(オレンジ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
28	土	サンドイッチ 牛乳 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 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	牛乳 きな粉ごま団子	牛乳 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	牛乳 南瓜 蒸しパン	牛乳 南瓜 蒸しパン

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。

給食だより

10月

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事は、子供が満足感を味わえる好機です。

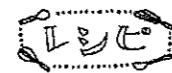
さて、秋は実りの季節でもあり、1年中で一番食べ物のおいしい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。今月の園の給食はきのこ類やサツマイモ・里芋・柿など旬の食材を使った給食を取り入れています。

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。

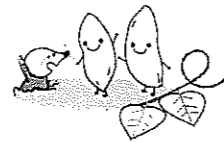
今月の行事食

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。



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。

