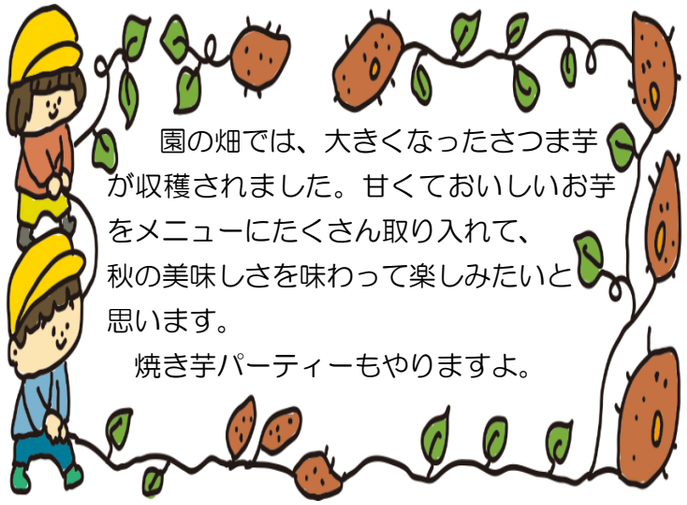
１０月給食だより

認可保育園えみの森　　R7年9月30日

外での活動が心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、お腹も空いて食欲も増してきます。

秋は多くの作物が実をつけ、味わいが増すことから「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、元気に毎日を過ごしましょう。



園の畑では、大きくなったさつま芋が収穫されました。甘くておいしいお芋をメニューにたくさん取り入れて、秋の美味しさを味わって楽しみたいと思います。

焼き芋パーティーもやりますよ。

１０月６日は十五夜です。

作物の収穫に感謝したり、無病息災の願いを込めてお団子や里芋をお供えし、ススキを飾って中秋の名月を愛でる行事です。子供と一緒にお月様を眺めてみてください。

☆今月は、７日にお米を集めたいと思います。お米の量は８合です。よろしくお願いします。

10月のメニュー

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
未満児追加食品			1 チーズ	2 りんご	3 納豆	4
昼食			鶏とキャベツの炒め物 かぼちゃの煮物 大根味噌汁	ポークチャップ スパゲティーサラダ ポテトスープ	ツナと大根の煮物 三色酢の物 春雨スープ	けんちんうどん 果物
午後おやつ			ふかし芋	ヨーグルト	バタートースト・牛乳	せんべい
未満児追加食品	6 ブロッコリー	7 バナナ	8 鮭フレーク	9 芋の甘煮	10 チーズ	11
昼食	鶏の甘唐揚げ 甘酢和え コーンスープ	肉じゃが 納豆和え 青菜の味噌汁	ミネラルふりかけ 鶏唐揚げ 大根サラダ じゃが芋味噌汁	サンマ炭火焼 胡麻和え 豚汁	チキンカレー フルーツポンチ	スパゲティー ミートソース 果物
午後おやつ	パンプキンパイ	せんべい	ヨーグルト	おにぎり	ビスケット・牛乳	せんべい
未満児追加食品	13	14 ミニゼリー	15 りんご	16 お弁当給食	17 なし	18
昼食	スポーツの日	笹巻 松風焼き さつま汁	マーボー豆腐 粉吹き芋 キャベツスープ	きのこご飯 生揚げ切干の煮物 さつま芋のバター炒め ミニゼリー	鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら きのこの味噌汁	にゅう麺 果物
午後おやつ		せんべい	バナナ	ヨーグルト	パンケーキ・牛乳	せんべい
未満児追加食品	20 ブロッコリー	21 チーズ	22 納豆	23 チーズ	24 芋の甘煮	25
昼食	ミネラルふりかけ 里芋の中華風煮 春雨スープ りんご	わかめご飯 じゃが芋のカレー炒め 野菜のクリーム煮	鯖の味噌煮 ナムル 豆腐の味噌汁	さつま芋カレー 野菜サラダ	ミートボールのケチャップ煮 おからサラダ わかめスープ	五目うどん 果物
午後おやつ	おにぎり	カルシウムラスク・牛乳	ふかし芋	ヨーグルト	ビスコ	せんべい
未満児追加食品	27 チーズ	28 バナナ	29 納豆	30 鮭フレーク	31 鶏そぼろ	
昼食	ドライカレー フルーツヨーグルト (奏人君誕生会)	さつま芋グラタン みかんサラダ コンソメスープ	肉豆腐 三色おひたし じゃが芋の胡麻汁	ひじき入りハンバーグ 人参サラダ 五目味噌汁	ミネラルふりかけ 赤魚の煮つけ 胡麻和え 芋の子汁	
午後おやつ	スイートポテト	せんべい	ヨーグルト	ごぼうクッキー	バナナ	

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。※おやつのヨーグルトは、手作りヨーグルトです。

※午前のおやつとして、毎日ミルクがつきます。

１０月の目標『秋の味覚を楽しもう』

秋は、いろいろな作物が収穫の時期を迎えます。新米、魚介、果物どれもおいしい季節です。

秋に美味しい代表的な魚といえばサンマですね。サンマは、脳の働きをよくするドコサヘキサエン酸(DHA)や、悪玉コレステロールを減らす働きのあるイコサペンタエン酸(IPA)が多く含まれています。

さつま芋も秋に美味しくなる作物、ビタミンB1やビタミンCなど、子供の成長やエネルギーに大切な栄養素がつまっています。

栄養補給という意味でのおやつにもおすすめです。

どちらの食材も今月の給食で、炭火焼や焼き芋などでたくさん味わいますよ。

かんたんレシピ

◎ツナとなめたけの炊き込みご飯

・米　２合　　・なめたけ　１瓶(１２０ｇ)　　・ツナ缶１缶(７０ｇ)
・しょうゆ　　小さじ1/2

① 米を研ぎ２合の目盛りに水を入れて30分ほど浸水させる。
② ①になめたけ、ツナ缶(汁ごと)と、しょうゆを入れる。
③ 炊飯器で通常モードで炊く。
④ 炊きあがったら底からよく混ぜて出来上がり。

※ツナ缶は水煮でもオイル煮でも、どちらも美味しくできます。お米の美味しい季節に、炊き込みご飯を味わって楽しみましょう。

【９／９日　お弁当給食　】

外の風を感じて食べるお弁当は、いつも特別な味です。
好きな場所で食べるのもうれしいです。

【９月の誕生会】

☆お誕生日おめでとうございます☆

お野菜大好きです。園の畑で収穫されたかたうりも、美味しい～と言って食べていましたよ。

大好きなお味噌汁をおかわりをしてちょっぴり苦手な野菜も食べてくれますよ。

今日の給食なんですか？と、ニコニコして給食室を覗きに来てくれますよ。

残さず食べることが多くなりました。苦手なものがある時は残しましたと、教えてくれますよ。

なんでも食べることができます。自分で盛り付けをしてモリモリ食べています。