

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
2	月	ごはん お茶 ウエハース	カレー肉じゃが ツナサラダ りんご	ミルク クラッカー	肉じゃが キャベツ煮 味噌汁
3	火	ごはん 牛乳 オレンジ	マーボー丼 シューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 フライドポテト★	マーボー豆腐 ほうれん草煮 味噌汁
4	水	ゆかりごはん お茶 ポーロ	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ さつまいもの味噌汁	ミルクココア バームクーヘン	野菜のそぼろ煮 ぎゅうり煮 味噌汁
5	木	スパゲティナポリタン お茶 チーズ	スパゲティナポリタン ボイルウインナー 運動会頑張ってね! ブロッコリーの塩茹で 野菜スープ <b>メニュー</b>	ショア 豆乳ドーナツ	しらす入り野菜あん ブロッコリー煮 野菜スープ
6	金	ごはん お茶 せんべい	江戸っ子煮 ごま酢和え パナナ	牛乳 ビスケット	ツナと芋の旨煮 スティック野菜 味噌汁
7	土	お茶 ビスケット	チャーハン 豆腐とわかめのすまし汁	お茶 せんべい	かぼちゃ煮 野菜煮 すまし汁
10	火	ごはん お茶 ポーロ	チキンポトフ 小松とまとの梅スパサラダ りんご	牛乳 マカロニきな粉★	芋のそぼろ煮 青菜の煮物 野菜スープ
11	水	ごはん 牛乳 パナナ	魚の塩焼き 切り出し大根のごま酢和え しめじの味噌汁	お茶 せんべい	魚の野菜煮 スティック野菜 味噌汁
12	木	ごはん 牛乳 オレンジ	ポークビーンズ ブロッコリーと卵のサラダ トマト	牛乳 クラッカーサンド★	ツナの野菜あんかけ ブロッコリー煮 味噌汁
13	金	わかめごはん ショア	チキンカツ 大根サラダ 白菜の味噌汁	ミルク 肉まん	豆腐の野菜煮 大根の煮物 味噌汁
14	土	お茶 ビスケット	スパゲッティイタリアン コロコロスープ	お茶 せんべい	芋の旨煮 野菜煮 コロコロスープ
16	月	ごはん 牛乳 パナナ	豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ わかめスープ	プリンアラモード★	豆腐のそぼろあん ブロッコリー煮 わかめスープ
17	火	ごはん ヨーグルト	さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ トマト	お茶 せんべい	ツナと芋の旨煮 レタス煮 味噌汁
18	水	ごはん 牛乳 オレンジ	タンドリーチキン 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 白菜スープ	牛乳 ラスク★	野菜のそぼろあん ブロッコリー煮 白菜スープ
19	木	ごはん お茶 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 和風サラダ 柿	りんごゼリー	しらす入り野菜あん キャベツ煮 味噌汁
20	金	五目ごはん お茶 ウエハース	五目ごはん 甘辛肉団子 マカロニサラダ 新園庭完成! 豆腐と三つ葉のすまし汁 <b>お祝いメニュー</b>	フルーツポンチ★	煮奴 きゅうり煮 すまし汁
21	土	お茶 せんべい	おにぎり 豚汁	お茶 ビスケット	かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁
23	月	ごはん ショア	筑前煮 バンサンスー トマト	牛乳 大学芋★	ツナと芋の旨煮 スティック野菜 味噌汁
24	火	ごまごはん お茶 ポーロ	鶏の唐揚げ パンプキンサラダ けんちん汁	ミルクココア ビスケット	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁
25	水	ごはん 牛乳 オレンジ	魚の香り焼き 納豆和え のっぺい汁	牛乳 フレンチトースト★	魚の野菜煮 ほうれん草煮 すまし汁
26	木	ごはん お茶 チーズ	カレーライス ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 セザミクッキー★	しらす入り野菜あん レタス煮 わかめスープ
27	金	ごはん 牛乳 パナナ	鶏肉のマーマレード煮 さつまいもサラダ コーンかきたまスープ	お茶 ひじきおにぎり★	豆腐の野菜煮 さつま芋の旨煮 味噌汁
28	土	お茶 ウエハース	焼きそば 野菜スープ	お茶 ビスケット	芋の旨煮 野菜煮 味噌汁
30	月	ごはん お茶 せんべい	魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 かぼちゃのホットケーキ★	魚の野菜煮 スティック野菜 味噌汁
31	火	ごはん ヨーグルト	ハヤシライス ひじきサラダ チーズ	お茶 せんべい	芋のそぼろ煮 トマト煮 味噌汁

5(木)…運動会頑張ってね!メニューの日 20日(金)…ごちそうの日 ★…手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう!～

栄養満点な旬の食材をメニューに使用しています。  
秋が旬の野菜や果物は、夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。糖質やビタミンC、ビタミンAなどの栄養が含まれます。乾燥した空気や冷気から、のどや鼻の粘膜を守る働きがあり、季節の変わり目に起こりやすい風邪などの予防に効果的です。

★旬の食材・その1★「さつまいも」

収穫後、2～3か月貯蔵することで余計な水分が抜けて、より甘く、美味しくなります。8～11月に収穫されたさつまいもは、10月～1月が美味しく、手ごろな価格となります。

【美味しいさつまいも選ぶポイント】

- ・皮の色と表面がきれいな。
- ・太くて重く、ひげ根が少ない。
- 【品種によって食感や味が違います。】
- ・ほくほく…上品な甘さで料理向き /五郎島金時(石川県)など。
- ・しっとり…さっぱりとした甘さでお菓子向き。 /とみつ金時(福井県)など。
- ・ねっとり…甘味しっかりでふかしいものに最適。 /紅はるか(鹿児島県)など。

★旬の食材・その2★「米・新米」

糖分(でんぷん)を多く含み、体のエネルギー源となります。新米は炊飯すると、つや、粘りがあり香りが豊かです。園でも美味しい新米を提供しています。

運動会頑張ってね!メニュー～応援の気持ちを込めて～

【子ども達が好きなメニューを中心に】にじ組(5歳児)とつき組(4歳児)は、9月29日(金)の運動会に向けて「スローガン」を考えたり「作戦会議」をしたりとクラス一丸となり、取り組んでいる姿が見られました。そこで前日の食事に、応援の気持ちを込めて「運動会頑張ってね!メニュー」を考えることにしました。昼食には「カレーライス」「鶏の唐揚げ」をメインにしました。

【五輪カラーを意識して】おやつは、にじ組(5歳児)のテーマである、「オリンピック」にちなんで、ドーナツ(輪)に五食のトッピングをしました。にじ組の子もたちは、運動会に向かう「よろこび」の思いを込めて「オリジナル五輪カラー」皆で考えていたようです。ドーナツを見て、すぐに「オリンピックの色や!」と気が付き、喜んでくれました。メニューを考えて調理することで、給食職員もクラスの一員として運動会に参加できたようで嬉しく思います。



★10月のお楽しみ★

♪運動会頑張ってね!メニュー～ほし(3歳児)・2歳児編～  
10月5日(木)の食事は、ほし・2歳児クラスの「運動会頑張ってね!メニュー」です。子どもたちの人気メニューを中心に考えました。

♪新園庭完成記念!お祝いメニュー

10月20日(金)の食事は、園庭の完成を祝ってお祝いメニューです。  
また、10月は「園庭改築月間」として、新しくなった園庭で食事やおやつを楽しむことができるように、子どもたちに人気のメニューや手作りおやつをたくさん取り入れていきます。