

10月こんだてひょう

平成 28 年 10 月 1 日 豊間根保育園

収穫の秋

秋は実りの季節です。最近暑さも和らぎ、子供たちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を味わって毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンは必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

今月のカミカミメニュー：きんぴらごぼう・大豆サラダ・大豆五目煮・カミカミ昆布

誕生会のメニュー

- ★炊き込みご飯
- ★鶏肉の竜田揚げ
- ★大豆サラダ
- ★フライドポテト
- ★すまし汁
- ★フルーツ

21日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしほり、箸セットをお願いします。

- ※ お箸セット、おしほりは毎日きれいに持たせてください。
- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ 「前園児おやつ」の欄の☆印は手作りおやつの日です。

日 曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
		全 園 児			未満児	以上児
1 土	ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
2 日						
3 月	ミニジュース・ビスコ	シューマイ・春雨サラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	463	513
4 火	牛乳・せんべい	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物		ミニジュース☆ホットケーキ	679	747
5 水	麦茶・ビスケット	タラのパン粉焼き・炒合菜・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	445	524
6 木	牛乳・卵ボーロ	すき焼き風煮・大根サラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		ジョア・せんべい	484	505
7 金	ミニジュース・サブレ	鶏肉のマーメレード焼き・マカロニサラダ・ツナ和え・味噌汁・果物		牛乳☆りんごケーキ	565	617
8 土	ヨーグルト	スパゲッティナポリタン・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
9 日						
10 月		体 育 の 日				
11 火	牛乳・ウエハース	豚肉のごまだれ焼き・しょうゆフレンチ・トマト・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	396	422
12 水	ミニジュース・クッキー	炒り豆腐・ジャーマンポテト・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	531	556
13 木	麦茶・たべっこ動物	鮭のホイル焼き・かぼちゃの天ぷら・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		ジョア☆黒糖蒸しパン	465	576
14 金	牛乳・プリッツ	鶏肉の甘辛煮・コーンサラダ・粉ふき芋・味噌汁・果物		牛乳☆さつま芋のガレット	657	622
15 土	ヨーグルト	中華丼・味噌汁・果物(どんぐり組参観日)		麦茶・お菓子		
16 日						
17 月	ミニジュース・せんべい	ミートボール・野菜炒め・トマト・味噌汁・果物		牛乳・ミニクリームパン	525	568
18 火	牛乳・クラッカー	さんまの蒲焼・五目きんぴら・青菜のナムル・味噌汁・果物		麦茶☆おにぎり	586	616
19 水	麦茶・ハーベスト	鶏肉のごま味噌焼き・さつま芋天ぷら・茹でブロッコリー・すまし汁・果物		ジョア・せんべい・カミカミ昆布	452	540
20 木	牛乳・ビスケット	つくね焼き・ひじき煮・ゆかり和え・味噌汁・果物		☆カルピスゼリー	463	480
21 金	ミニジュース・ビスコ	誕 生 会		プリン・ウエハース	586	654
22 土	ヨーグルト	親子丼・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
23 日						
24 月	牛乳・クッキー	八宝菜・シルバーサラダ・枝豆・味噌汁・果物		ミニジュース・ドーナツ	552	542
25 火	麦茶・ウエハース	タラの洋風焼き・じゃが芋ソテー・浸し和え・味噌汁・果物		☆フルーツヨーグルト	323	414
26 水	ミニジュース・せんべい	マカロニグラタン・きんぴらごぼう・トマト・味噌汁・果物		牛乳・パイ菓子	477	508
27 木	牛乳・たべっこ動物	肉じゃが・ビーフソテー・ブロッコリーおかか和え・味噌汁・果物		ジョア☆ハロウィンクッキー	532	577
28 金	牛乳・プリッツ	鮭フライ・大豆五目煮・お浸し・味噌汁・果物		牛乳・ミニクワッサン	524	565
29 土	ヨーグルト	きつねうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
30 日						
31 月	ミニジュース・サブレ	ローストチキン・野菜の五目煮・トマト・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	500	530