給食だより　令和元年度　10月号　同胞保育園

ピーマンを収穫しました！

園庭に植えていたピーマンが収穫時期を迎え、子どもたちが収穫を行いました。 収穫したピーマンは、給食の野菜スープに使用しました。 ピーマンが苦手な子もがんばって食べていました。 次は、何を植えようかな？

秋においしい食べ物なあに？

さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。

さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。

りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。

きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前のきのこが出てくるかな？

「実りの秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

		昼　　食	午後のおやつ
1	火	おろし煮風 しろみさかな・だいこん・たまねぎ・にんじん・あつあげ ポテトサラダ じゃがいも・にんじん・きゅうり・ハム	牛乳 ★みたらし団子 未満児は マカロニきなこ
2	水	さつまいもカレー さつまいも・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 春雨サラダ はるさめ・きゅうり・にんじん・コーン・ハム	牛乳 なし せんべい
3	木	チキンビーンズ とりにく・にんじん・じゃがいも・だいず・ミックスビーンズ 味噌汁 あつあげ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ	牛乳 ★たこ焼き
4	金	白身魚のピカタ　冷しゃぶ風サラダ しろみさかな・たまご・チーズ　ぶたにく・きゅうり・にんじん・レタス もずくスープ もずく・とうふ・にんじん・たまねき・ねぎ	牛乳 ★ふくれ菓子
5	土	田舎うどん めん・とりにく・にんじん・たまねぎ・うすあげ・さといも・しいたけ シューマイ しゅうまい	牛乳 ゼリー ビスケット
7	月	大豆入りマーボー丼 だいず・ぶたにく・たまねぎ・にんじん・とうふ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 人参の土佐酢和え にんじん・もやし・ｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ・ほうれんそう・かつおぶし	牛乳 ★ごまクッキー
8	火	クリームシチュー とりにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｺｰﾝ 野菜サラダ ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん・きゅうり・トマト・ハム	牛乳 おからマフィン
9	水	鶏の唐揚げ　ブロッコリーのツナ和え とりにく　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ツナ・にんじん・きゅうり そうめんの味噌汁 そうめん・たまねぎ・にんじん・うすあげ・わかめ・ねぎ	牛乳 りんご せんべい
10	木	肉じゃが ぎゅうにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん あおさのすまし汁 あおさ・とうふ・えのき	牛乳 ★じゃこトースト
11	金	魚のめんたい焼き　　中華風サラダ しろみさかな・めんたい　　もやし・きゅうり・にんじん・ｷｬﾍﾞﾂ 味噌汁 だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ・しめじ	牛乳 ★スイートポテト
12	土	海鮮ちゃんぽん めん・ぶたにく・えび・いか・たまねぎ・にんじん・ｷｬﾍﾞﾂ・きくらげ・ねぎ 焼きぎょうざ ぎょうざ	麦茶 おにぎり
15	火	えびかつ　もやしのナムル えび　　もやし・にんじん・きゅうり・きくらげ じゃがいもと麦のスープ じゃがいも・たまねぎ・にんじん・おしむぎ	牛乳 ★ポンデケージョ
16	水	鮭の味噌漬け焼き　ほうれん草のソテー さけ　　ほうれんそう・にんじん・ｳｲﾝﾅｰ・ｺｰﾝ かきたま汁 たまご・たまねぎ・しいたけ・みつば	牛乳 ★フルーツ杏仁
17	木	しらす入り親子丼 とりにく・しらす・たまご・たまねぎ・にんじん ごぼうサラダ ごぼう・きゅうり・にんじん・ｺｰﾝ・ツナ	牛乳 ★にんじんケーキ
18	金	筑前煮 とりにく・だいこん・にんじん・あつあげ・たけのこ・ごぼう・しいたけ 味噌汁 さといも・にんじん・たまねぎ・ねぎ	麦茶 ★いちご ヨーグルト
19	土	ハロウィン会	
21	月	ハヤシライス ぎゅうにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ マカロニサラダ マカロニ・にんじん・きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・ツナ	牛乳 ★大豆のイリコ 揚げ煮
23	水	お誕生会 えびフライ・ｺｰﾝサラダ・ゆかりご飯 わかめスープ・肉団子の甘辛煮・果物	牛乳 ケーキ
24	木	魚の磯辺揚げ　ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え しろみさかな　　ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｺｰﾝ 野菜スープ たまねぎ・にんじん・ｾﾛﾘ・ﾍﾞｰｺﾝ・パセリ	牛乳 バナナ せんべい
25	金	タンドリーチキン　もやしのさっぱり和え とりにく・ヨーグルト　　もやし・にんじん・きゅうり・コーン 味噌汁 とうふ・わかめ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	牛乳 今川焼
26	土	野菜ラーメン めん・ぶたにく・ｷｬﾍﾞﾂ・もやし・にんじん・きくらげ・ねぎ 春巻き はるまき	牛乳 ゼリー パイ
28	月	肉団子スープ にくだんご・はるさめ・はくさい・にんじん・しいたけ・チンゲン菜 ジャーマンサラダ じゃがいも・ｳｲﾝﾅｰ・にんじん・パセリ・ｺｰﾝ	牛乳 プチシュークリーム
29	火	豚丼 ぶたにく・たまねぎ・にんじん・たまご・ねぎ カミカミサラダ だいず・さつまいも・えだまめ・ｺｰﾝ・いりこ・にんじん	牛乳 ★チーズ蒸しパン
30	水	鶏肉のレモン風味揚げ　切り干し大根のサラダ とりにく　　きりぼしだいこん・ほうれんそう・にんじん・ｺｰﾝ 味噌汁 あつあげ・たまねぎ・えのき・はねぎ	牛乳 ★麩ラスク
31	木	ハンバーグ　　ミモザサラダ ハンバーグ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｷｬﾍﾞﾂ・にんじん・きゅうり・ハム・たまご コーンクリームスープ コーン・たまねぎ・にんじん・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ぎゅうにゅう・パセリ	牛乳 かぼちゃプリン せんべい