給食だより　令和5年度 10月号　同胞保育園

　暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすい気候の秋がやってきました。秋は食べ物のおいしい季節です。急な気温の変化で体調などを崩さないように、季節のおいしいものをしっかり 食べて元気に過ごしましょう。給食でも秋の食材を給食に取り入れていきたいと思います。

HAPPY HALLOWEEN

　10月31日はハロウィンです。海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃをくり抜いた「ジャック・オ・ランタン」を作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。もともとハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代では宗教的な意味は薄れ、楽しいイベントの一つになっています。

　保育園では、10月30日と31日に★ハロウィンメニュー★を提供します。

お月見お団子つくり

　十五夜にちなんで、ゆり組でお団子作りをしました。今年は、白色と黄色のお団子作りに挑戦しました。黄色のお団子は、南瓜を混ぜた生地です。日本の伝統行事の意味、使っている材料の触感、香りなどを感じることもでき、みんなで作ったお団子をお月様へお供えすることができました。

旬のものを食べよう！

　旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近では、どんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。

秋が旬の食材・・・米、さつまいも、栗、りんご、柿、さんま

おしらせ

10月13日は、
お誕生会のため白ごはんはいりません。

		昼　　食	午後のおやつ
2	月	親子丼 とりにく　たまご　たまねぎ　にんじん　しいたけ　グリーンピース ひじき入り白和え とうふ　ひじき　にんじん　ほうれんそう　こんにゃく	牛乳 ★豆乳蒸しパン
3	火	豆腐の松風焼き　　キャベツの青しそ和え とりにく　とうふ　たまご　キャベツ　にんじん　きゅうり　ブロッコリー　かにかま すまし汁 えのき　なす　はなふ　わかめ	牛乳 バナナ しっとりクッキー
4	水	魚の香味焼き　　ひじきの炒め煮 しろみさかな　ひじき　にんじん　たまねぎ　しらたき　さつまあげ　いんげん そうめんの味噌汁 そうめん　たまねぎ　だいこん　ねぎ	牛乳 ★青のりポテト
5	木	肉じゃが ぎゅうにく　ぶたにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　あつあげ　しらたき　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 吉野汁 とうふ　にんじん　だいこん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	牛乳 ★きな粉トースト
6	金	鮭の変わり焼き　　大根のごま和え さけ　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　とりにく　だいこん　もやし　ほうれんそう コンソメスープ たまねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　ちんげんさい　ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳 ★フルーツポンチ
7	土	焼きそば めん　ぶたにく　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし 船場汁 さけ　とうふ　だいこん　さといも　ごぼう　しいたけ　こんにゃく　ねぎ	麦茶 ★おにぎり
10	火	豚肉の生姜焼き　　レタスとささみのサラダ ぶたにく　たまねぎ　ﾚﾀｽ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　きゅうり　ささみ　ﾄﾏﾄ かいのこ汁 だいず　かぼちゃ　だいこん　うすあげ　ねぎ	牛乳 ★人参ケーキ
11	水	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　　カラフルサラダ とりにく　じゃがいも　きゅうり　ハム　ピーマン　ブロッコリー かきたま汁 たまご　とうふ　だいこん　しいたけ　ねぎ	牛乳 ★おさつきな粉
12	木	おろし煮風 しろみさかな　だいこん　たまねぎ　にんじん　ねぎ　あつあげ マカロニサラダ マカロニ　にんじん　きゅうり　ツナ　チーズ　レタス	麦茶 ★いちご ヨーグルト
13	金	お誕生会 型抜きご飯・魚の味噌焼き・唐揚げ 大根の甘酢和え・すまし汁・果物	牛乳 ケーキ
14	土	カレーうどん めん　とりにく　たまねぎ　にんじん　ねぎ　ふかねぎ　うすあげ　しいたけ わかめの和え物 わかめ　きゅうり　もやし　にんじん　たまご　ブロッコリー	牛乳 ゼリー せんべい
16	月	牛すき丼 ぎゅうにく　ぶたにく　にんじん　たまねぎ　ふかねぎ　しいたけ　しらたき　ほうれん ポテトサラダ じゃがいも　ツナ　きゅうり　にんじん　コーン　チーズ	牛乳 ★ミニドック
17	火	白身魚の明太焼き　　青菜のおかか和え しろみさかな　ほうれんそう　こまつな　キャベツ　きゅうり　にんじん　ささみ けんちん汁 とりにく　とうふ　ごぼう　だいこん　さといも　ねぎ　にんじん	牛乳 もみじまんじゅう

		昼　　食	午後のおやつ
18	水	トンカツ　　キャベツのサラダ ぶたにく　キャベツ　ブロッコリー　きゅうり　ツナ　トマト 味噌汁 とうふ　だいこん　にんじん　ねぎ	牛乳 りんご 源氏パイ
19	木	鶏肉の五目炒め とりにく　たまねぎ　にんじん　たけのこ　じゃがいも　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ わかめスープ たまねぎ　たまご　にんじん　わかめ　ねぎ	牛乳 ★じゃこトースト
20	金	さつま揚げ　　きゅうりの酢の物 しろみさかな　とうふ　えだまめ　さつまいも　ごぼう　きゅうり　わかめ　うすあげ　もやし　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ すまし汁 えのき　だいこん　だいこんば　おつゆふ	牛乳 バウムクーヘン
21	土	野菜ラーメン めん　ぶたにく　キャベツ　もやし　にんじん　きくらげ　ねぎ　ｺｰﾝ 焼き餃子 ぎょうざ	牛乳 チーズ ビスケット
23	月	チキンカレー とりにく　じゃがいも　さつまいも　たまねぎ　にんじん　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟ コールスローサラダ ｷｬﾍﾞﾂ　たまご　ﾊﾑ　にんじん　きゅうり　ﾚﾀｽ	牛乳 ★ココア ふくれ菓子
24	火	ハンバーグ　　スパゲティサラダ ぎゅうにく　ぶたにく　たまねぎ　たまご　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　きゅうり　にんじん　ﾚﾀｽ　ﾂﾅ　ﾁｰｽﾞ きのこと麦のスープ しめじ　えのき　たまねぎ　おしむぎ　キャベツ　パセリ	牛乳 柿 せんべい
25	水	魚の磯辺揚げ　　ブロッコリーのツナ和え しろみさかな　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾂﾅ　にんじん　きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ すまし汁 とうふ　だいこん　たまねぎ　だいこんば	牛乳 プチシュークリーム
26	木	肉団子スープ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　はるさめ　にんじん　はくさい　しいたけ　ねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも　ウインナー　にんじん　コーン　きゅうり	牛乳 ★たこ焼き
27	金	きびなごのさくさく揚げ　　人参の土佐酢和え きびなご　にんじん　もやし　コーン　キャベツ　ブロッコリー あおさ汁 あおさ　とうふ　えのき	麦茶 ★なめらか フルーツヨーグルト
28	土	ナポリタンスパゲティ めん　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾁｰｽﾞ 卵スープ たまご　ねぎ　たまねぎ　じゃがいも	牛乳 今川焼き
30	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　しいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ バンサンスー はるさめ　きゅうり　にんじん　コーン　かにかま	牛乳 ★ココアケーキ （ハロウィン）
31	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　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 野菜サラダ ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　きゅうり　ﾄﾏﾄ　ﾊﾑ　ｺｰﾝ	牛乳 ハロウィンゼリー せんべい