



## お月見お団子づくり

十五夜にちなんで、ゆり組でお団子作りをしました。みんなで白色と黄色のお団子を作り、お部屋などに飾りました。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ました。



おしらせ

10月16日は、お誕生会のため白ごはんはいりません。

暑さも少しずつやわらぎ、いよいよ秋本番です。秋はおいしい食べ物がたくさん出回り、「食欲の秋」「実りの秋」と言われています。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元気な体を作りましょう。

## HAPPY HALLOWEEN



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。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。ハロウィンではシンボルとして「かぼちゃ」が使われています。栄養価が豊富で、甘くてホクホクとした食感が特徴のかぼちゃ。

かぼちゃを使った料理やお菓子を作ると、ハロウィンをさらに楽しめそうですね。



### 「ホットケーキミックスで作る蒸しパン」

- ①サラダ油以外の材料を先に混ぜる。
- ②サラダ油を混ぜる。
- ③アルミカップまたは、型にクッキングシートを敷き、②を流し入れ、10～15分蒸す。(生地の量が多い時は長めに蒸す)

【材料:3～4人分】  
 ホットケーキミックス 50g  
 砂糖 10g  
 豆乳または牛乳 50cc  
 サラダ油 5g

きな粉、ココア、さつまいを入れて保育園のおやつで提供しています。いろいろなアレンジをして味わってみましょう。

		昼食	午後のおやつ			昼食	午後のおやつ
1	火	鶏肉の唐揚げ とりにく キャベツ 加加もやし コーン にんじん ブロッコリー コンソメスープ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ウィンナー	牛乳 バナナ おからかりんとう	17	木	肉団子スープ ミートボール 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 ウィンナー にんじん コーン きゅうり	牛乳 ★ミニドック
2	水	魚の香味焼き しろみさかな キャベツ きゅうり ちくわ にんじん だいこん 味噌汁 たまねぎ さつまいも ねぎ	牛乳 シュークリーム (未満児は フッシュクリーム)	18	金	ポークチャップ ぶたにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ちくわ コーン きゅうり にんじん すまし汁 とうふ はなふ しいたけ こまつな	牛乳 ★ふかし芋
3	木	豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ 人参 ブロッコリー 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 ドーナツ	19	土	焼きそば めん ぶたにく 人参 たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし 味噌汁 あつあげ だいこん さといも わかめ	牛乳 南瓜プリン せんべい
4	金	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 しらす グリーンピース あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 ★豆乳さつまい 蒸しパン	21	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 グリーンピース コールスローサラダ キャベツ たまご 人参 にんじん きゅうり 人参	牛乳 ★人参ケーキ
5	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 豆乳プリン せんべい	22	火	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 いんげん 味噌汁 えのき なす たまねぎ だいこんば	牛乳 ★はちみつ レモンゼリー
7	月	牛すき丼 ぎゅうにく ぶたにく にんじん たまねぎ ぶかねぎ しいたけ しらす きくらげ 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 ★ごまの麩ラスク	23	水	鮭の味噌焼き さけ ごぼう だいこん コーン にんじん ブロッコリー ツナ 卵スープ たまねぎ たまご にんじん わかめ	牛乳 わらび餅 (未満児は マカロニきな粉)
8	火	白身魚のトマト焼き 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 かにかま 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 ★ふくれ菓子	24	木	豆腐の松風焼き とりにく とうふ たまご ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン すまし汁 あつあげ だいこん だいこんば	牛乳 ★フロランタン
9	水	メンチカツ ぶたにく キャベツ もやし にんじん ブロッコリー きゅうり ツナ すまし汁 とうふ だいこん しめじ ねぎ	牛乳 パイン サブレ	25	金	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 人参 きくらげ コンソメスープ たまねぎ にんじん ベーコン わかめ	牛乳 りんご ビスコ
10	木	ハンバーグ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ たまご 人参 きゅうり にんじん 人参 人参 じゃが芋と麦のスープ しめじ たまねぎ おしおぎ ちんげんさい パセリ	麦茶 ★いちご ヨーグルト	26	土	わかめうどん わかめ たまご にんじん たまねぎ さつまいも ねぎ 青菜の和え物 ほうれんそう こまつな にんじん もやし ちくわ	牛乳 ココアワッフル
11	金	鶏肉のマレード焼き 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 バウムクーヘン	28	月	しらす入り親子丼 とりにく しらすほし たまご たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう 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 ★フルーツポンチ
12	土	チボリタンスパゲティ めん 人参 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム チーズ ポパイスープ ほうれんそう たまねぎ じゃがいも ベーコン	麦茶 ★おにぎり	29	火	鮭の変わり焼き さけ きりほしだいこん にんじん しらす さつまいも いんげん のっぺい汁 とりにく ごぼう だいこん さといも うすあげ こんにゃく ねぎ	牛乳 ★青のりポテト
15	火	魚の磯辺揚げ しろみさかな ブロッコリー ツナ にんじん きゅうり キャベツ 味噌汁 うすあげ だいこん たまねぎ だいこんば	牛乳 お野菜おやき	30	水	豆腐のふんわり天 とうふ にんじん もやし コーン キャベツ ブロッコリー ささみ 味噌汁 じゃがいも えのき わかめ	牛乳 カップケーキ (ハロウィン)
16	水	<b>お誕生会</b> 型抜きご飯・ドライカレー・エビカツ ナムル・コンソメスープ・果物	牛乳 ケーキ	31	木	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 コーン グリーンピース 野菜のゴマドレサラダ ブロッコリー にんじん きゅうり トマト 人参 人参	牛乳 ★ハロウィン スイーツ