

# 給食室より

## 10月の献立

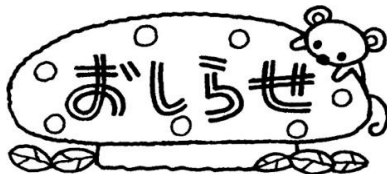
さんまを知ろう！！



今が旬の「さんま」さんまには血液をサラサラにするEPAや頭が良くなるDHAが含まれています。そんなさんまをもっと知ってもらいたいと思い、10月の誕生会で「さんまの解体ショー！」を行います。泳いでいる姿から料理になるまでの流れを見て、子ども達の「食べ物に感謝する気持ち」が育ってくれたらと思っています。



10月24日(水)の「英語で遊ぼう」のハロウィンに合わせ、昼食に南瓜ランタンやおバケの形のマカロニの入ったパンプキンシチュー、おやつには南瓜おバケの顔のプリンでハロウィンを楽しみます♪



11月17日(土)に大川コミセンで市内保育園父母の会、合同研修会が行われます。

今年は「だしをいかした和風メニュー」の調理実習です。参加費は無料なのでぜひ、お気軽にご参加下さい。

日	曜 日	3歳未満児 午前のおやつ	全 児			
			主 食	副 食		午後のおやつ
				主 食	副 食	
1	月	白い風船	ごはん	豚汁・切り干し大根の煮物・フルーツ	牛乳	牛乳丸ボーロ
2	火	野菜スティック	ごはん	高野豆腐のから揚げ甘酢あんかけ・中華スープ・フルーツ	牛乳	ミルク餅☆
3	水	フルーツ	ごはん	イカの酢味噌和え・そうめんの清まし汁・南瓜の甘煮	牛乳	牛乳スティックパン
4	木	スポロン	パン	豚肉とえびのスパゲティ・コンソメスープ・フルーツ	牛乳	おにぎり☆ (きのこつな)
5	金	ハーベスト	ごはん	さつま汁・切り昆布の煮物・フルーツ	牛乳	プリン☆
6	土	ハイハイ	おにぎり弁当・アップルジュース(ふじ・うめ木工祭出演)			サッポロポテト
9	火	炒り小魚	ごはん	イタリアンチキン・レタス・スープ	牛乳	蒸しパン☆ (さつまいも)
10	水	フルーツ	ごはん	魚の土佐揚げ・野菜の納豆和え・味噌汁	牛乳	ぼたぼた焼き
11	木	プチトマト	パン	ひじきスパゲティ・コーンスープ・フルーツ	牛乳	さつま鶏飯☆
12	金	丸ボーロ	ごはん	大豆と鶏肉のトマトシチュー・サラダ・フルーツ	牛乳	ソファール(プレーン)
13	土	炒り小魚	おにぎり	きつねワカメうどん・こんにやくのかか煮・フルーツ	牛乳	グリーンスナック
15	月	きな粉ウエハース	雑穀ごはん	手羽元のスープカレー・スパゲティサラダ・フルーツ	牛乳	ミレービスケット
16	火	フルーツ	ごはん	かいじゅう揚げ・酢の物・味噌汁	牛乳	南瓜白玉☆
17	水	野菜ジュース	ごはん	すき焼き風煮・ドレッシングサラダ・フルーツ	牛乳	お米のスナック
18	木	野菜スティック	食パン	きのこオムレツ・温野菜・中華スープ	牛乳	おにぎり☆ (牛ごぼう)
19	金	フルーツ	麦ごはん	和風チキンサラダ・清まし汁・納豆・のり	牛乳	ジョア(白ぶどう)ねじねじ
20	土	炒り小魚	おにぎり	豆乳味噌ちゃんぽん・ぶどう豆・フルーツ	牛乳	えびせん
22	月	プチトマト	ごはん	イカじゃが・ごぼうサラダ・フルーツ	牛乳	牛乳ふかし芋
23	火	フルーツ	ごはん	魚のチーズ衣揚げ・小松菜のおひたし・具だくさん味噌汁	牛乳	ひこうきビスケット
24	水	ごぼうスナック	食パン	ハロウィンシチュー・エリンギのフライ・レタス・フルーツ	牛乳	パンプキンプリン☆
25	木	ビスコ	誕生会食	きのこの炊き込みご飯・さんまのかば焼き・ブロッコリー・清まし汁・フルーツ	牛乳	白あんパン
26	金	野菜スティック	雑穀ごはん	カレー・フルーツサラダ	牛乳	ヤクルト英字ビスケット
27	土	炒り小魚	おにぎり	八宝うどん・チーズ・フルーツ	牛乳	ポテトチップス
29	月	オレンジジュース	ごはん	サバの味噌煮・むらくも汁・ブロッコリーとさつまいもの白和えサラダ	牛乳	肉まん
30	火	野菜スティック	ごはん	五色きんぴら・煮豆・清まし汁	牛乳	お好み焼き☆ (納豆)
31	水	フルーツ	ごはん	煮魚・大豆サラダ・味噌汁	牛乳	まがりせんべい

☆は手作りおやつです。