

# 給食室より

旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月) 9月13日は十三夜でお月見をする日です。収穫を祈り感謝する意味で、米粉で作ったお団子をお供えます。旧暦と新暦でずれがあるため、その年によって日付が変わります。今年の十五夜は10月1日、十三夜が10月29日です。

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたもの!!キノコを食べる事で、便通もよくなります。

## お知らせ

11月21日に大川コミセンで父母の会合同研修会が行われます。市内の保育園の調理担当者と一緒に秋にの和食献立を作る予定です。お気軽にご参加下さい。参加申し込み書は後日配布致します。

# 10月の献立

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
1	木	スポロン	パン	ひじきスパゲティ・コーンスープ・フルーツ	牛乳 お月見団子☆
2	金	しょうゆせんべい	ごはん	すき焼き風煮・ドレッシングサラダ	牛乳 スティックパン
3	土	丸ボウロ		パン・牛乳・フルーツ	とんがりコーン
5	月	プチトマト	ごはん	豚汁・高野豆腐と切り干し大根の煮物	牛乳 フルーツ
6	火	フルーツ	ごはん	魚の土佐揚げ・味噌汁・野菜の納豆和え	牛乳 まがりせんべい
7	水	ビスコ		おにぎり弁当 (かしわおにぎり・唐揚げ・ウインナー)	牛乳 あんぱん
8	木	りんごジュース		ナポリタンスパゲティランチ	牛乳 サラダせんべい
9	金	野菜スティック	ごはん	秋野菜カレー・小松菜ソテー	牛乳 フルーツ
10	土	炒り小魚	おにぎり	焼きそば・チーズ・フルーツ	牛乳 サッポロポテト
12	月	白い風船	ごはん	だご汁・ほうれん草のゴマ和え	牛乳 フルーツ
13	火	ハイハイ	きのこごはん	ギョロツケ・あらめの煮物	牛乳 雪の宿
14	水	オールレーズン	ごはん	雑菜・煮豆・フルーツ	牛乳 ぼたぼたやき
15	木	オレンジジュース	ごはん	魚のチーズ揚げ・味噌汁・小松菜とシメジのおひたし	牛乳 蒸しパン(さつまも)☆
16	金	やさいかりんとう	ごはん	イカの干草和え・納豆・のり・すまし汁	牛乳 お米の-snack
17	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 おさつ-snack
19	月	動物ヨーチ	ごはん	呉汁・マカロニサラダ・フルーツ	牛乳 ひこうきビスケット
20	火	フルーツ	ごはん	魚の揚げ煮・野菜のゴマ和え・すまし汁	牛乳 ハーベスト
21	水	プチトマト	ごはん	麻婆ナス・和風サラダ	牛乳 フルーツ
22	木	きなこおかき	パン	ベーコンときのこの和風スパゲティ・コンソメスープ	牛乳 さつま芋の天ぷら☆
23	金	ビスコ	ごはん	和風チキンサラダ・味噌汁・こんにやくのかか煮	牛乳 星たべよ
24	土	炒り小魚	おにぎり	カレーうどん・レンコンサラダ・フルーツ	牛乳 グリーンズnack
26	月	野菜ジュース	誕生会食	さつま芋ごはん・温野菜・コンソメスープ 煮込み豆腐ハンバーグ	牛乳 白あんぱん
27	火	ねじねじ	ごはん	さつま汁・魚の煮付け・小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 ミレービスケット
28	水	フルーツ	ごはん	高野豆腐のフライ・コールスローサラダ・味噌汁	牛乳 丸ボウロ
29	木	動物ビスケット	パン	ハロウィンシチュー・エリンギのフライ・レタス・トマト	牛乳 パンプキンケーキ☆
30	金	野菜スティック	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
31	土	炒り小魚	おにぎり	あんかけきのこうどん・大根のかりかり漬け・フルーツ	牛乳 ポテトチップス

☆は手作りおやつです。