

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	金	ごはん ジョア	中華丼 もやしときゅうりの中華和え 金時煮豆	牛乳 クラッカー 小魚(以)	やさい雑炊 きゅうりのあんかけ わかめスープ
2	土	みかんゼリー	炊き込みご飯 わかめのすまし汁	お茶 ビスケット	とり雑炊 すまし汁
5	火	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉の香り焼き 柿なます 豆腐の味噌汁	お茶 じゃこおにぎり ★	豆腐のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
6	水	ごはん お茶 せんべい	豚肉とれんこんの中華炒め みかん コーンかきたまスープ	ミルクココア ビスケット	肉じゃが 煮奴 すまし汁
7	木	ごはん お茶 みかん	ローストチキン マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ふかし芋 ★	そぼろあんかけ さつま芋の甘煮 野菜スープ
8	金	大麦ごはん お茶 ウエハース	さつまカレーライス(大麦ごはん) ツナサラダ バナナ	牛乳 せんべい 小魚(以)	さつま芋のそぼろ煮 ツナのあんかけ 野菜スープ
9	土	ジョア	パン チーズ 牛乳	お茶 ビスケット	しらすの雑炊 味噌汁
11	月	ごはん ヨーグルト	魚の梅しそ焼き 小松菜の納豆あえ 白菜の味噌汁	牛乳 大学いも ★	煮魚 小松菜のあんかけ 味噌汁
12	火	ピラフ ジョア	ピラフ 煮込みハンバーグ みかん ブロッコリーの塩ゆで コーンチャウダー	ホットカルピス スマイルポテト ★	そぼろ雑炊 ブロッコリーの柔らか煮 わかめスープ
13	水	ごはん お茶 ウエハース	ポトフ 切干だいこんのゴマネースあえ チーズ	みかんゼリー ウエハース(以)	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
14	木	ごはん お茶 チーズ	甘辛肉団子 みかん さつま汁	牛乳 せんべい 小魚(以)	ツナのあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
15	金	ごはん ジョア	マーボー丼 春雨のごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット	豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのあんかけ 味噌汁
16	土	お茶 せんべい	チキンクリームシチュー みかんゼリー	お茶 ビスケット	鶏みそ雑炊 野菜スープ
18	月	ごはん ヨーグルト	鶏の唐揚げ さつまいものサラダ ちんげんさいの味噌汁	ミルクココア せんべい	チンゲン菜のそぼろあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
19	火	ごはん お茶 せんべい	江戸っ子煮 大根サラダ 柿(以上児・2歳児) みかん(0・1歳児)	牛乳 豆乳ドーナツ★	大根のそぼろあんかけ 煮奴 すまし汁
20	水	ごはん 牛乳 バナナ	シューマイ ナムル たまごわかめのスープ	ヨーグルト ウエハース(以)	ツナのあんかけ スティック野菜 わかめスープ
21	木	ごはん お茶 ポーロ	鮭のちゃんちゃん焼き みかん けんちん汁	牛乳 マカロニきなこ ★	魚の味噌煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁
22	金	大麦ごはん お茶 ウエハース	ハヤシライス(大麦ごはん)ブロッコリーサラダ りんご(以上児・2歳児) バナナ(0・1歳児)	ミルクココア せんべい	ツナ入り雑炊 ポテトスープ ブロッコリーの柔らか煮
25	月	ごはん 牛乳 せんべい	魚の塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜の味噌汁	牛乳 ビスケット	魚の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁
26	火	ごはん お茶 みかん	鶏のチリソース きりぼしサラダ 米粉ワタンスープ	牛乳 さつまバター★	そぼろあんかけ スティック野菜 豆腐スープ
27	水	ごはん ジョア	さつまいもポターージュ チキンサラダ みかん	牛乳 ホットケーキ★	豆腐のそぼろあんかけ キャベツ煮 さつまいもポターージュ
28	木	ごはん お茶 ウエハース	豚肉のごまみそ焼き わかめときゅうりの酢の物 のっぺい汁	ミルク みかん ウエハース(以)	わかめのそぼろあんかけ 煮奴 すまし汁
29	金	ごはん 牛乳 ポーロ	白味噌ポトフ ブロッコリーと卵のサラダ みかん	ミルクココア せんべい	肉じゃが ブロッコリーの柔らか煮 味噌汁
30	土	ヨーグルト	チャーハン 春雨スープ	お茶 せんべい	とり雑炊 すまし汁

12日(火)…ごちそうの日 ★・・・手作りおやつの日

～旬の食材を味わおう！～

温かい料理や、冬野菜のおいしい季節になります。寒い日には体を温める根菜類や旬の果物を食べ、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



★旬の食材★「さつまいも」

収穫後、2～3か月貯蔵することで余計な水分が抜けて、より甘く、美味しくなります。8～11月に収穫されたさつまいもは、10月～1月が美味しく、手ごろな価格となります。

さつまいものつるも食べたよ～！

10月の中旬に園の畑で育てたさつまいもを子どもたちが収穫しました。
 給食ではこのさつまいもをおやつで使用しました。
 そしていものつるもきんぴらにして食べました。
 すじをとり、塩ゆでをし、ごま油で炒めて、しょうゆ・砂糖で味付けをしました。子どもたちは「おいしかった」と感想を伝えてくれました。



すぐり菜おいしいよ

9月の中旬に園の畑に種まきをした大根が大きくなってきました。先日、成長してきた大根を間引いたすぐり菜を、昼食の味噌汁の具材として使用しました。大根の子どもなので、葉が柔らかく、苦みやアクも少なく子どもたちもパクパク食べてくれていました。根の部分にも栄養はありますが、それよりも葉の部分にはビタミンや鉄分、カルシウムが豊富に含まれています。もし葉付きの大根が売られていたら、ぜひスープの具材や炒めてふりかけにして食べてみてください。

収穫できた大根は給食で使用する予定です。

