



10月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
		1	2	3	4	5
10じのおやつ		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	赤字…行事食 青字…新メニュー 緑字…セレクト メニュー となっています☆	・とりみそうどん ・ちくわあげ ・パインコンポート 	・ふりかけごはん ・ホイコーロー ・エビシウマイ ・みそしる 	・しょくパン (りんごジャムor ママレードジャム) ・さかなの ようふうやき ・ウイナーとキャブツの いためもの ・みそしる	・はくはん  ・マーボー豆腐 ・バンバンジー ・みそしる 	<第49回運動会> 
3じのおやつ		・きなこラスク ・ぎゅうにゅう	・エクレア ・ぎゅうにゅう	・なし ・かし ・むぎちゃ	・イチゴクリーム ケーキ ・ぎゅうにゅう	
	7	8	9	10	11	12
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・チキンカレー ピラフ  ・はるさめと たまごの いためもの ・すましじる ・バナナ	・ごもくそうめん ・はんぺんの チーズフライ  ・ヨーグルト	・しょくパン (いちごジャムor ブルーベリージャム) ・しゃけと ブロッコリーの オムレツ  ・ハッシュドポテト ・スープ 	【カムカムデー】 ・ビビンバ ・かぼちゃサラダ ・みそしる ・あじつけこざかな	・おしむぎごはん ・さかなの ステーキ ・きりぼしだいこんの ごまあえ ・すましじる	・カレーライス ・ブロッコリー ・ヨーグルト
3じのおやつ	・にくまん  ・ぎゅうにゅう	・ココアビスキーパン ・ぎゅうにゅう	・クラッカーサンド ・ぎゅうにゅう	・リングドーナツ ・ぎゅうにゅう	・ぶどうゼリー ・かし ・むぎちゃ	・かし ・りんごジュース
	14	15	16	17	18	19
10じのおやつ		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	スポーツのひ 	・エビの トマトクリーム スパゲッティー ・フライドポテト ・すましじる ・にゅうさんきん いんりょう	・はくはん  ・さかなの コーンフ레이크やき ・きゅうりとちくわの すのもの  ・みそしる	・ロールパン ・きのこハンバーグ ・マカロニサラダ ・だいこんの コンソメスープ 	・くりごはん ・きりぼしだいこんの にもの  ・たまごやき ・とんじる	・にこみうどん ・チキンナゲット ・ヨーグルト
3じのおやつ		・たまごサンド  ・ぎゅうにゅう	・フルーツヨーグルト ・むぎちゃ	・ケーキ  ・むぎちゃ	・アメリカンドック ・ぎゅうにゅう	・かし ・ぶどうジュース
	21	22	23	24	25	26
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	・もちむぎごはん ・さかなの あおりのあげ ・フレッシュサラダ ・スープ 	・しょくパン (メープルorチョコ) ・レバーの ケチャップに だいこんと かにちらしの すのもの  ・すましじる	・ツナいりどん  ・ほうれんそうの ナムル ・みそしる ・スティックチーズ	・かぼちゃの クリーム スパゲッティー ・チキンナゲット  ・スープ ・あまなつみかん	・はくはん  ・なつとうの あげだんご ・バンサンスー ・みそしる 	・わかめごはん ・きりぼしだいこんの にもの ・ヨーグルト
3じのおやつ	・シフォンケーキ ・ぎゅうにゅう	・てんかすおにぎり ・ぎゅうにゅう	・あずきワッフル ・ぎゅうにゅう	・ハムたまごパイ ・ぎゅうにゅう	・プチシュークリーム ・ぎゅうにゅう	・かし ・やさいジュース
	28	29	30	31	<p><今月の目標></p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りの人に合わせて食べるように心がけ、決まった時間に食べ終われるようにしましょう。 ・正しい姿勢で食べ、食べこぼしのないようにしましょう。 ・スプーンやフォーク・箸などを正しく使えるようにしましょう。 <p><今月のお楽しみ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・17日(木) ☆スマイルデー☆ お昼はきのこハンバーグ、おやつはケーキでお祝いします!! ・31日(木) ☆ハロウィン☆ お昼はハロウィンランチ、おやつはハロウィンケーキを食べます!! 	
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		
きゅうしょく	・ひじきごはん ・あつあげいり マーボーはるさめ ・みそしる  ・ヨーグルト いんりょう	・はくはん  ・ぶたにくの ねぎだれやき ・ポパイサラダ  ・スープ	・ナスそばろめん  ・かぼちゃフライ ・ようなし コンポート	ハロウィン ランチ 		
3じのおやつ	【カムカムデー】 ・あじつけこざかな ・かし ・ぎゅうにゅう	・バナナ  ・ぎゅうにゅう	・パンバイキング ・ぎゅうにゅう	・ハロウィンケーキ ・ぎゅうにゅう		

※10時のおやつは0・1・2歳児クラスのみです。

※もも組・たんぼ組ではチョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

新年度が始まってから、あっという間に半年が経ちました。季節はもうすっかり秋ですね!! 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋...と楽しみの多い季節がやってきました(*^^*)
 今月は運動会やハロウィンがあります!! 体をたくさん動かし、給食をいっぱい食べ、運動会に向けて頑張りましょう!(^^)!
 そしてハロウィンではどんなハロウィンランチが出てくるのか楽しみにしててくださいね♡

9月はこんなことをしたよ!!

9月17日は『十五夜』でした。十五夜は『中秋の名月』とも言われ、一年でもっとも美しい月だとされています。十五夜を鑑賞し、お供え物をして感謝や祈りを捧げるようになりました。保育園でもすすきやお月見団子、収穫物をお供えしました!! みなさん、きれいなお月様を見ることが出来ましたか?



レシピコーナー

~小松菜入りメンチカツ~

<材料4人分>

豚挽肉...400g

小松菜...1袋

玉葱...1個

パン粉...1カップ

スキムミルク...大さじ5

塩...少々

☆パン粉...1カップ

☆卵...1個

パン粉...適量

揚げ油...適量

ソース...適量

<作り方>

- ①小松菜はよく洗い、細かくみじん切りにする。
- ②玉葱も小松菜同様、細かくみじん切りにする。
- ③ボウルに豚挽肉、①、②、パン粉、スキムミルク、塩を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④③を丸く成形する。
- ⑤☆に水を加え、ドロドロの状態にする。
- ⑥④を⑤、パン粉の順に衣をつけていく。
- ⑦180℃くらいの油で⑥を火が通るまで揚げる。
- ⑧ソースをかける。



お月見の日の給食は卵をうさぎとお月さまに見立てた「お月見カレー」を作りました!! おやつにはお月見ゼリーを食べました(*^^*)

9月の新メニューの『小松菜入りメンチカツ』です♪ 小松菜はカルシウムやカリウム、鉄分といった栄養素が豊富に含まれている食材です!! このメンチカツにはスキムミルクも入っているので栄養満点☆ 子どもたちもよく食べてくれました(*^^*)



~秋の味覚を楽しみましょう~

秋は実りの季節です。新米、いも類、果物、魚、きのこなど秋はおいしい食材がたくさん!! 旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気に過ごしましょう!!

