

RZ. 9. 30(水)

認定こども園しふし幼稚園

さわやかな風が吹き、過ごしやすい秋の季節になってきました。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。また、匂の食材には栄養が豊富です。冬に向けて栄養を摂り、免疫力を高めて風邪に負けない体を作りましょう。今月の給食には、栗・さつま芋・さんま・柿・みかん等、色々な秋の味覚を使用しています。たくさん体を動かし、お腹をすかせたら秋の味覚をいただきましょう。毎日の食卓に匂の食材を取り入れ、話題にし、心も体も豊かにする楽しい時間にしましょう。

## 十五夜。。☆ ☆。。

今年の十五夜は10月1

- 日です。十五夜の習慣は、平安時
- 代から始まり、中秋の名月を眺め
- たり、秋の収穫に感謝する日です。
- だんごやサトイモ、魔よけの力があるとされるススキを飾ります。
- 夜に虫の声を聞きながら、満月を眺めて見るのもいいですね。

## 芋掘りに行きます！

10月21日(水)年長児 食育 芋掘りです！

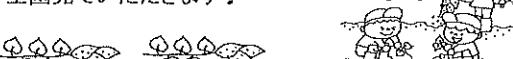
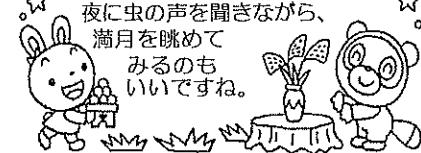
5月に植えたさつまいもの苗が大きくなり、畑でお友だちから掘り起こしてもらうを待っています。畑は黒土で虫もいます。秋の自然にふれ、楽しく芋掘りをしたいと思いますので、汚れても良い長袖、長ズボンの服・雨靴・手袋・芋を持ち帰るためのビニール袋をご準備ください。

11月は焼き芋大会があります。全園児でいただきます♪

10月6日(火)は遠足です！

全園児お弁当・水筒・おやつ持参です。よろしくお願ひします。

※2号3号認定のお友だちは3時のおやつのみ提供となります。



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (木)	きのこの炊き込みご飯 みそ汁 さんまの塩焼き プロッコリーのごまあえ・麦茶	米、○白玉粉、さといも、砂糖、ごま	○ゆであずき缶、さんま、○脱脂粉乳、鶏肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	プロッコリー、にんじん、○かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、切干だいこん	◎牛乳 ○ミルクココア ○かぼちゃ白玉せんざい
2 (金)	ごはん・みそ汁 レバニラ炒め ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚レバー、○脱脂粉乳、みそ、ハム、○チーズ、○卵、油揚げ、○牛乳、赤みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、コーン、にら、葉ねぎ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズボール
3 (土)	ゆかりおにぎり ちゃんぽんラーメン フルーツゼリー	ゆで中華めん、米、ごま油	豚肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	パン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ
5 (月)	ごはん・すまし汁 和風ミートローフ かぼちゃのごまサラダ 麦茶	米、○ロールパン、パン粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、ごま	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ホイップクリーム、○脱脂粉乳、牛乳、卵、バター、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、○みかん缶、こまつな、プロッコリー、しいたけ、にんじん、赤ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツサンド
6 (火)	<b>全園児 遠足の為 お弁当・水筒・おやつ持参です。</b>				○牛乳 ●いちごのロールケーキ
7 (水)	ぶどうぱん コーンスープ 和風スパゲティー みかん・牛乳	ぶどうパン、○米、スマグティ、○さつまいも、オリーブ油、油、○黒ごま	◎牛乳、牛乳、ベーコン、バター	みかん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、えのきたけ、クリームコーン缶、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○芋ごはんのおにぎり
8 (木)	ごはん・みそ汁 鶏肉の竜田揚げ もずく酢 麦茶	米、ながいも、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ	もずく、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○鉄分丸ボーロ
9 (金)	きのこのキーマカレー カミカミサラダ パン 麦茶	○焼き芋、米、マヨネーズ、押麦、オリーブ油	◎牛乳、豚ひき肉、○脱脂粉乳、ベーコン	パン缶、たまねぎ、しめじ、ごぼう、えだまめ、ブナピー、トマトピューレ、しいたけ、にんじん、コーン、こまつな、レモン果汁、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○焼き芋
10 (土)	小おにぎり 五目ラーメン ひじき豆 麦茶	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	豚肉、○脱脂粉乳、だいす、油揚げ、◎牛乳	チングンサイ、もやし、にんじん、コーン、葉ねぎ、いんげん、ひじき、干ししいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ
12 (月)	焼きうどん トマトスープ フルーツゼリー 麦茶	ゆでうどん、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、○牛乳、○脱脂粉乳、卵、○金時豆、○卵、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、レタス、みかん缶、パン缶、もやし、にんじん、さくらんぼ缶、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○金時豆の蒸しパン
13 (火)	さんまの蒲焼丼 みそ汁 枝豆の白和え 麦茶	米、油、砂糖、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、えだまめ、コーン、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
14 (水)	パイナップルパン きのこのスープ えびグラタン 柿・牛乳	パイナップルパン、○米、油、○砂糖	牛乳、◎牛乳、むきえび、鶏肉、○鶏ひき肉、粉チーズ	かき、たまねぎ、ブロッコリー、レタス、しめじ、しいたけ、えのきだけ、にんじん、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○そぼろおにぎり
15 (木)	ごはん・ポトフ ささみのサラダ バナナ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、○油、ごまドレッシング、油	◎牛乳、鶏ささ身、ウインナー、○豆乳、○脱脂粉乳、だいすき水煮缶詰	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、黄ピーマン、セロリー	◎牛乳 ○ミルクココア ○さつまいも蒸しパン
16 (金)	栗ごはん・みそ汁 魚の南蛮漬け 切干大根と凍り豆腐の煮物 麦茶	米、○食パン、じゃがいも、くり、○グラニュー糖、油、○マーガリン、砂糖、小麦粉、黒ごま	◎牛乳、あじ、○脱脂粉乳、みそ、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、しめじ、たまねぎ、切干だいこん、ピーマン、葉ねぎ、干しこいじ、こんぶ	◎牛乳 ○ミルクココア ○シュガートースト
17 (土)	おにぎり けんちんうどん キャベツのツナ和え・麦茶	ゆでうどん、米、さといも、マヨネーズ、すりごま、砂糖、黒ごま	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、ツナ油漬缶	キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●バニラロールケーキ
18 (日)	ごはん・かき玉汁 ぶりの照り焼き さつま芋の天ぷら 麦茶	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、ぶり、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター	○にんじん、こまつな、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○にんじんケーキ
20 (火)	もち麦ごはん・みそ汁 チキンカツ かぼちゃのそぼろあんかけ 麦茶	米、パン粉、小麦粉、押麦、油、片栗粉	◎牛乳、○牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、卵、みそ	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル
21 (水)	バターパン コンソメスープ ポークピーンズ オレンジ・牛乳	バターパン、○米、じゃがいも、砂糖、油	◎牛乳、牛乳、豚肉、だいすき	オレンジ、たまねぎ、トマトピューレ、かぼちゃ、ホールトマト缶、にんじん、しめじ、○えだまめ、こまつな、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○しそと枝豆のおにぎり
22 (木)	ごはん・あおさ汁 鮭ときのこのみそ焼き 炒めなます・麦茶	米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鮭、○脱脂粉乳、○たこ、さつま揚げ、みそ	だいこん、しめじ、えのきだけ、にんじん、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ○たこ焼き
23 (金)	ごはん・すまし汁 レバーのから揚げ プロッコリーの白あえ 麦茶	米、○白玉粉、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま、砂糖	◎牛乳、豚レバー、○ゆであずき缶、○絹ごし豆腐、木綿豆腐、○脱脂粉乳、かにかまぼこ	プロッコリー、こまつな、にんじん、えのきだけ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○白玉だんご
24 (土)	カレーうどん 凍り豆腐のふわふわ煮 バナナ	ゆでうどん、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏肉、卵、○脱脂粉乳、凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、りんご、グリンピース、干しこいじ、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ●かりんとう
26 (月)	三色どんぶり 具だくさんみそ汁 りんご 麦茶	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、砂糖、○油、油、押麦、○黒ごま	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ	ほうれんそう、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○大学芋
27 (火)	ごはん・もずくスープ 牛肉とれんこんの炒め煮 コンソメポテト みかん・麦茶	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、牛肉、○脱脂粉乳	みかん、れんこん、もずく、たまねぎ、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん、みつば、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●チーズ蒸しケーキ
28 (水)	ピザースト 白菜とふわふわ卵スープ ヨーグルトあえ 牛乳	食パン、○米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、○さけ、卵、ハム、とろけるチーズ、○牛乳	はくさい、たまねぎ、パイン缶、ピーマン、にんじん、コーン、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○鮭と青のりのおにぎり
29 (木)	さといもごはん・つみれ汁 さばのゆず風味揚げ ゆでとうもろこし 麦茶	米、さといも、○油、片栗粉、砂糖	さば、えびつみれ、鶏肉、○脱脂粉乳、○牛乳	どうもろこし、しめじ、にんじん、えのきだけ、みつば、ねぎ、しょうが、こんぶ、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○グラノーラバー
30 (金)	ごはん・みそ汁 さけの塩焼き 五目豆 麦茶	米、○さつまいも、じゃがいも、板こんにゃく、○小麦粉、○油、砂糖	◎牛乳、さけ、○脱脂粉乳、だいすき、○卵、みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、いんげん、葉ねぎ、こんぶ	◎牛乳 ○ミルクココア ○がね天
31 (土)	親子丼 きゅうりの酢の物 りんご 麦茶	米、砂糖	◎牛乳、卵、鶏肉、○脱脂粉乳、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●バナナ蒸しパン

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは、ちゅうりっぷ・たんぽぽ組のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつの◎は市販のおやつになります。