



R3. 9. 30(木)

認定こども園しづし幼稚園

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旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。また、旬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・さつまいも・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す。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題にし、心も体も豊かにする楽しい時間にしましょう。

芋掘りに行きます！



10月18日(月) 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育ちました。つるがぐんと伸び、葉っぱが茂り、いつでも収穫できる状態です。畑でお友だちから掘り起こしてもらうのを待っています。
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(2枚重ねて持ち手をガムテープで巻いたもの)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！



おしらせ

10月5日(火)は遠足です！
全園児お弁当・水筒・おやつ持参です。
よろしく願います。
※2号・3号・新2号認定のお友だちは3時のおやつのみ提供となります。



魚がおいしい季節です！

10月4日は、「イワシの日」です。かつて大阪湾ではイワシが大量に捕れたことから、海の恵みに感謝する日として1985年に定められました。イワシはDHAやカルシウム、タンパク質など、栄養が豊富です。園では、梅煮にして骨まで丸ごといただきます。また、サク・サバ・サンマも秋になると脂が乗って、とてもおいしくなる魚です。買い物に行き一緒に魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心をもって食べられるようにしたいですね。おいしい魚をたくさん食べて、元気に遊びましょう。



日付	献立名	材料名			おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (金)	ごはん・みそ汁 レバニラ炒め ポテトサラダ 麦茶	米、〇ロールパン、じゃがいも、片栗粉、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、	〇牛乳、豚レバー、〇脱脂粉乳、みそ、ハム、〇卵、〇無塩バター、油揚げ、赤みそ	にんじん、きゅうり、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、にら、しょうが、にんにく	〇牛乳 〇ミルクココア 〇スイートブルー
2 (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、油、ごま油	豚肉、〇脱脂粉乳、〇牛乳	パン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	〇牛乳 〇ミルクココア ●キングドーナツ
4 (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、〇米粉、〇砂糖、パン粉、マヨネーズ、〇油、砂糖、焼ふ、ごま	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇牛乳、〇脱脂粉乳、〇金時豆、牛乳、卵、無塩バター、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ミックスベジタブル、こまつな、しめじ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン、しいたけ	〇牛乳 〇ミルクココア 〇米粉蒸しパン(金時豆)
5 (火)	全園児バス遠足 お弁当・水筒・おやつ持参です				〇牛乳 ●いちごのロールケーキ
6 (水)	ミルクパン コーンスープ 和風スパゲティ みかん・牛乳	ミルクパン、〇米、スパゲティ、〇さつまいも、オリーブ油、〇黒ごま	〇牛乳、牛乳、鶏肉、無塩バター	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	〇牛乳 〇麦茶 〇芋ごはんのおにぎり
7 (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、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、〇脱脂粉乳、みそ	もずく、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、葉ねぎ、しょうが	〇牛乳 〇ミルクココア ●鉄分丸ボーロ
8 (金)	栗ごはん・みそ汁 いわしの梅煮 切干大根と凍り豆腐の煮物 麦茶	〇焼き芋、米、じゃがいも、ゆでくり、砂糖、黒ごま	〇牛乳、いわし、〇脱脂粉乳、凍り豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、しめじ、切り干しだいこん、葉ねぎ、干しいたけ、こんぶ	〇牛乳 〇ミルクココア 〇焼き芋
9 (土)	カレーうどん 揚げ豆腐のふわふわ煮 バナナ 麦茶	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、油	生揚げ、鶏肉、卵、〇脱脂粉乳、〇牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、深ネギ、りんご、グリーンピース、干しいたけ、みつば	〇牛乳 〇ミルクココア ●ソフトクレープ
11 (月)	ごはん・かき玉汁 ぶりの照り焼き さつまいもの天ぷら 麦茶	米、さつまいも、〇ロールパン、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	ぶり、〇ホイップクリーム、〇脱脂粉乳、卵、〇牛乳	〇みかん缶、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	〇牛乳 〇ミルクココア 〇フルーツサンド
12 (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	〇牛乳、鶏肉、〇脱脂粉乳、鶏ひき肉、卵、みそ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、わかめ	〇牛乳 〇ミルクココア ●シュガーラスク

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料 体の調子を整えるもの	
13 (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	ミルクパン、○米、油、○砂糖	牛乳、◎牛乳、エビ、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、にんじん、しいたけ、えのきたけ、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○そばろおにぎり
14 (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、○米粉、○さつまいも、○砂糖、ごまドレッシング、○油、油	◎牛乳、鶏ささ身、○牛乳、ウインナー、○脱脂粉乳、だいず	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 ○さつま芋の米粉蒸しパン
15 (金)	カレーライス カミカミサラダ パイン 麦茶	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、○油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ベーコン	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えだまめ、コーン、りんご、レモン果汁、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○グラノーラバー
16 (土)	おにぎり(小) 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、ごま、砂糖、黒ごま	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、ツナ缶	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 ●バナラケーキ
18 (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、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、卵、○牛乳、○無塩バター、かつお節	キャベツ、たまねぎ、トマト、レタス、みかん缶、パイン缶、○にんじん、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 ○にんじんケーキ
19 (火)	きのこの炊き込みご飯・みそ汁 さばの塩焼き 枝豆の白和え 麦茶	米、さといも、砂糖、すりごま	◎牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、えだまめ、しいたけ、コーン、切り干しだいこん	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル
20 (水)	バターパン コンソメスープ ポークビーンズ 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、だいず	オレンジ、トマトピューレ、たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト缶、にんじん、しめじ、こまつな、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○ゆかりおにぎり
21 (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、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、鮭、○脱脂粉乳、さつま揚げ、赤みそ	だいこん、しめじ、えのきたけ、にんじん、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ○たこ焼き
22 (金)	ごはん・すまし汁 レバーのから揚げ ブロッコリーの中華和え 麦茶	米、○白玉粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、豚レバー、○絹ごし豆腐、○ゆであずき缶、木綿豆腐、○脱脂粉乳、かにかまぼこ	ブロッコリー、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○白玉だんご
23 (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	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、だいず、油揚げ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、コーン、葉ねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ●かりんとう
25 (月)	ごはん・みそ汁 さけの塩焼き 五目豆 みかん	○さつま芋、米、じゃがいも、板こんにゃく、○砂糖、○油、砂糖、○黒ごま	◎牛乳、さけ、○脱脂粉乳、だいず、みそ、油揚げ	みかん、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 ○大学芋
26 (火)	三色どんぶり 具だくさんみそ汁 りんご 麦茶	米、さといも、砂糖、油、押麦	◎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、ねぎ、ごぼう、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●チーズ蒸しケーキ
27 (水)	ピザトースト 白菜とふわふわ卵スープ ヨーグルト和え 牛乳	食パン、○米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、卵、鶏肉、○さけ、とろけるチーズ、ハム、◎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
28 (木)	さといもごはん・つみれ汁 さばの柚子風味焼き ゆでとうもろこし 麦茶	米、○食パン、さといも、○グラニュー糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖	さば、えびすり身、鶏肉、○脱脂粉乳、◎牛乳	とうもろこし、しめじ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みつば、ゆず果皮、しょうが、こんぶ	◎牛乳 ○ミルクココア ○シュガートースト
29 (金)	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 パンプキンパフ・麦茶	米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	◎牛乳、牛肉、○脱脂粉乳、○生クリーム、○バター、○卵	○かぼちゃ、れんこん、もずく、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、みつば、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○スイートパンプキン
30 (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	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、えのきたけ、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、たんぼ組以下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・新2号のお友だちが対象となります。
 ※午後のおやつは市販のおやつになります。