

日	10時のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(月)	ポーロ	ココアメルティーフレーク	魚のねぎ味噌焼き 野菜の和え物 こふきいも 梨	
2(火)	サブレ	竹輪の磯辺揚げ	南瓜とひき肉の卵焼き 切干大根の煮付け オレンジ	
3(水)	バナナ	南瓜サンド	魚の三色衣揚げ 小松菜ときのこのごま和え トマト キウイ	
4(木)	ウエハース	ほうれん草マフィン	豆腐とエビのケチャップ炒め れんこんのきんぴら ※めざし りんご	
5(金)	あられ	焼き芋	ハンバーグきのこソースかけ スパゲティーサラダ ブロッコリー バナナ	黒糖パン
6(土)			運動会(お菓子)	
7(日)				
8(月)			体育の日	
9(火)	ビスケット	じゃこめし	レバーの甘辛煮 レタス 南瓜サラダ オレンジ	
10(水)	ぶどう	クロックムッシュ	魚の香草パン粉焼き ほうれん草のナムル 切り昆布の当座煮 梨	
11(木)	おかき	焼きビーフン	★ゆかりとり天 人参の甘煮 キャベツの甘酢和え りんご	
12(金)	みかん	チーズまんじゅう	<ポークビーンズ> ひじきの煮つけ ゆで卵 キウイ	人参パン
13(土)	ヨーグルト	チーズ・サブレ	牛肉菜めし <わかめスープ> バナナ	
14(日)				
15(月)	ソーセージ	焼き大福	高野豆腐の卵とじ ししゃも ほうれん草とえのきのごま和え りんご	
16(火)	あられ	※大豆ごはん	魚のおろし煮 野菜の納豆和え トマト 梨	
17(水)	せんべい	ショートケーキ 	★しいのみ弁当	
18(木)	クラッカー	ぐるんぱのクッキー	◎キッシュ風卵焼き きのコスパゲティー ブロッコリー キウイ	
19(金)	クッキー	大学芋	豚肉の生姜焼き 春雨のチャプチェ トマト 柿	パンパン
20(土)	ビスケット	クリームパン	なす入りミートスパゲティー バナナ	
21(日)				
22(月)	ビスコ	★石垣もち	炒り卵のハヤシソースかけ ほうれん草のおかか和え <コンソメスープ> みかん	
23(火)	チーズ	カボスケーキ	魚の梅しそ焼き ブロッコリー 柿なます りんご	
24(水)	みかん	黒ごまラスク	麻婆豆腐 ※ごぼうサラダ ※めざし キウイ	
25(木)	プリン	きつねうどん	さんまのかば焼き 南瓜の甘煮 和風サラダ バナナ	
26(金)	オレンジ	トライフル	園外保育	
27(土)	プリッツ	あんぱん	ちゃんぽん みかん	
28(日)				
29(月)	かすてら	みたらし団子	きのこシチュー 切干大根サラダ ソーセージ炒め りんご	
30(火)	ゼリー	ソーダブレッド	魚のフライタルタルソースかけ ※大豆入り煮昆布 野菜のカボス醤油和え オレンジ	
31(水)	ウエハース	★ハロウィンケーキ	けんちん煮 ※かえり ブロッコリー 柿	

<一口メモ> ◎食育の日 旬の食材を取り入れたメニュー

※かみかみメニュー

★行事食・郷土料理 <汁物>

・都合により果物を変更する場合があります。

○10月の目標○

「好き嫌いをなく食べよう」

10月は季節の変わり目で寒暖さがあり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の味覚をたくさん味わいましょう。

好き嫌いをなく何でも食べるようになるために

- ①一緒に食べる (一緒に食べる事で食に興味を持ちます)
- ②一緒に料理をする(みんなで作って食べる喜びが味わえます)
- ③強制しない(食事は楽しくないという思いをさせないようにします)
- ④調理に一工夫(食べやすいように工夫しましょう)
- ⑤収穫の喜びを知る(収穫する事で作物を作る楽しさを知ります)

<おすすめおやつメニュー>

★ソーダブレッド★

(材料)ひとり分

小麦粉25g ヨーグルト20g 砂糖6g スキムミルク5g

バター2.5g ベーキングパウダー0.3g 重曹0.2g

メープルシロップ5cc

(作り方)

1ボールにヨーグルト・砂糖・溶かしバターとふるった小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダーをいれさっくりと混ぜる

2アルミカップに1を入れ180度のオーブンで20～25分焼く

3焼きあがりにメープルシロップをぬる