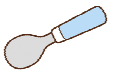
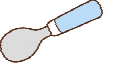


10月こども園献立予定表



食欲の秋をたのしもう



	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
きょうじ 行事	* 3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子かくだもの があり、 昼食にごはんがあります。			1	2	3
きゅうしょく 給食	* 誕生会の日は、お弁当は要りません。  *  がついている日はスプーンを持参して ください。			おむれつ オムレツ こまつな 小松菜と びーんず ビーンズのサラダ くだもの	さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け こんさい 根菜みそ汁 くだもの	わふうす ばげてい 和風スパゲティ なむる ナムル くだもの
ご 午後 おやつ	* 午後のおやつは、変更になることがあります。			すきむみるく スキムミルク ふ し な もん し ゆ が 麩のシナモンシュガー	さいころ ぜりー サイコロゼリー	すきむみるく スキムミルク おかし
きょうじ 行事	5	6	7	8	9 あをは たほうもん アヲハタ訪問	10
きゅうしょく 給食	とうふぐらたん 豆腐グラタン だいこん さらだ 大根サラダ くだもの 	さかな まよれもん や 魚のマヨレモン焼き こ imeo 粉ふき芋 かきたまみそ汁 くだもの	じゃがいもの みるくに ミルク煮 あおな 青菜のふりかけ くだもの	だいず ごもくに 大豆の五目煮 うめまよね ーずさらだ 梅マヨネーズサラダ くだもの	さかな 魚の りんご風味マリネ あいしょうじる 相性汁 くだもの	ほ だいこん 干し大根と ひじきの炒め煮 あさづ 浅漬け くだもの
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク や imo 焼き芋	すきむみるく スキムミルク とーすてっどちーず トーステッドチーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 つな かれー ツナカレーおにぎり	すきむみるく スキムミルク ぐりーん ほつとけーき グリーンホットケーキ	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこぼーせんとうむ ぼん 米粉100%蒸しパン	すきむみるく スキムミルク おかし
きょうじ 行事	12 すぽーつ ひ スポーツの日	13	14	15 たんじょうかい * 誕生会 *	16	17
きゅうしょく 給食				やまがめし あ 山家飯 ゆかり和え さかな かれーや 魚のカレー焼き とうふ 豆腐のみそ汁  くだもの   おたんじょうび おめでとう	とり 鶏とさつまいもの あに 揚げ煮 わふうさらだ 和風サラダ くだもの	おやこ 親子うどん きゅうりと くき 茎わかめの酢の物 くだもの
ご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 れもん どーなっ レモンドーナツ			すきむみるく スキムミルク うめ かつお梅のおにぎり	ぎゅうにゅう 牛乳 ここ あくりーむ さんど ココアクリームサンド	すきむみるく スキムミルク おかし

じゅうがつじゅうはちにち にじゅうよんにち しょうくいう いーく
10月18日～24日は、ひろしま食育ウィークです！

じゅうがつじゅうくにち しょうくいう ひ ひ ふく いっしゅうかん しょうくいう いーく いっしゅうかん はやね はやお あさ
10月19日は「ひろしま食育の日」で、その日を含む1週間が「ひろしま食育ウィークです。この1週間は「早寝・早起き・朝ご
はん はしただも かたつかかた こえ こ すこ せいちょう きょうりよく ねが
飯」と「箸の正しい持ち方・使い方」について声かけをしていきます。子どもたちの健やかな成長のためにご協力をお願いします。



くじ はい
9時までにふとんに入りましょう！
はやね はやお
早く寝ると早起きしやすくなります。



しちじ お
7時までに起きましょう！
はやお あさはん た
早く起きると朝ご飯をしっかりと食べられ
ます。



あさはん た
朝ご飯をしっかりと食べましょう。
あさ た げんき かつどう
朝ごはんを食べると元気に活動すること
ができます。



よくかんで、あじわって食べましょう！

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
きょうじ 行事	19	20 かれーひ カレーの日	21	22	23 えんそく 遠足	24
きゅう 給食	かぼちゃコロッケ ぼいりやさい ボイル野菜 ふ 麩のみそ汁 くだもの	だいずい 大豆入りカレー ふれんちさらだ フレンチサラダ くだもの	こんさいまいぼーどうふ 根菜麻婆豆腐 こまつな 小松菜のおひたし くだもの	とりにく 鶏肉のみそマヨ蒸し れんこんのきんぴら くだもの	 じゃじゃめん ジャジャ麺 きゃべつ キャベツときゅうりの あまずあ 甘酢和え くだもの	
ご 午後 おやつ	みつくすじゅーすぜりー ミックスジュースゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 さんど たまごサンド	すきむみるく スキムミルク だいがくいも 大学芋	すきむみるく スキムミルク だいこん 大根もち	やさしいゅーす 野菜ジュース おかし	すきむみるく スキムミルク おかし
きょうじ 行事	26	27	28	29	30	31
きゅう 給食	さかな 魚のピカタ じゃーまんぼてと ジャーマンポテト すーぶ スープ 納豆和え くだもの	すいとん すいとん汁 つなびーんずさらだ ツナビーンズサラダ くだもの	いがぐり いがぐり蒸し かみかみさらだ カミカミサラダ くだもの	げんきはんばーぐ 元気ハンバーグ ぼてとさらだ ポテトサラダ くだもの	さかな 魚の蒲焼き だいこん 大根おろし やさいすーぶ 野菜スープ くだもの	すばげってい スパゲッティ なほりたん ナポリタン ゆかり和え くだもの
ご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめん ちーず チーズおにぎり	すきむみるく スキムミルク ふらんす ぱん まよねーずや パンのマヨネーズ焼き	すきむみるく スキムミルク すいーとぼてと スイートポテト	てづく 手作りプリン	ぎゅうにゅう 牛乳 くっきー かぼちゃクッキー	すきむみるく スキムミルク おかし

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (Kcal)	
10月 予定平均	396kcal	483kcal
目標量	400kcal	500kcal

* 3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。



お米がおいしい季節です



秋の味覚を楽しみましょう



新米の季節になりました。日本にはたくさん種類ののお米がありますが、収穫の時期が9～10月であるお米が最も多く、そこから2～3か月が新米と定義とされています。収穫されたばかりの新米は新鮮なので「つや」「風味」「粘り」「香り」がとても良い状態です。秋の味覚といっしょにおいしい新米を味わいましょう。「食欲の秋」や「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・さんま・かぼちゃ・なし・ぶどうなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。

旬の食材は香りや旨味が増して、栄養が豊富なのが特徴です。旬の食材を味わい、秋の季節を感じてみましょう。

料理名 いがぐり蒸し（4人分）				秋らしいメニューを紹介します
食品名	分量（g）	下処理	作り方	
豚ひき肉	80	みじん切り みじん切り 戻してみじん切り すりおろす 前日から浸水	①浸水しておいた、もち米をざるにあげて水気を切る。	
鶏ひき肉	80		②①以外の材料を全て合わせ練り、食べやすい大きさに丸める。	
玉ねぎ	60		③②の周りに①をつける。	
白菜	60		④③の中心に火が通るまで蒸す。	
干しいたけ	4			
しょうが	1.2			
片栗粉	12（小4）			
ごま油	1.2（小1/3）			
食塩	1.2（小1/5）			
濃口しょうゆ	4（小2/3）			
三温糖	2（小2/3）			
もち米	60			