

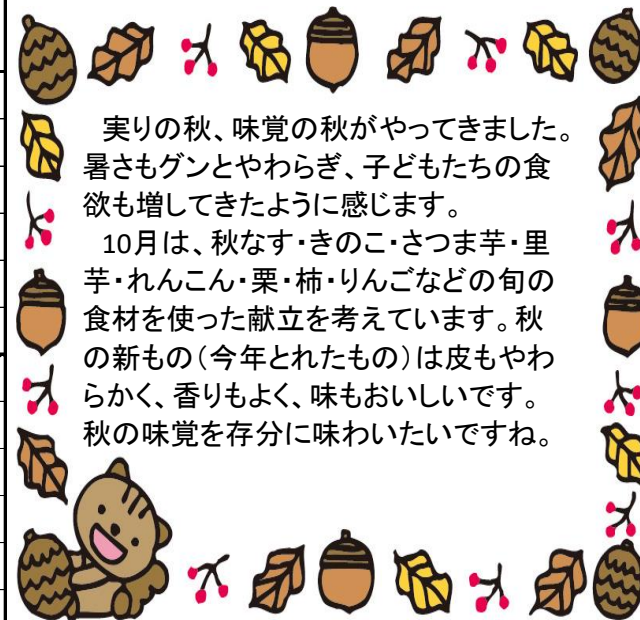
おいしいへやから

H30.10月号

おいしい部屋通信

日付 曜日	10時の おやつ	お 昼 ご は ん				3時のおやつ
		主食	汁もの	主菜	副菜	
1 月	かんぱん	玄米ごはん	わかめのすまし汁	豚肉となすの味噌炒め	酢漬け(大根・人参・パプリカ)	ミルクココア 人参蒸しパン
2 火	バナナ	玄米ごはんの赤飯	豆腐のすまし汁	鮭のカレー塩麴焼き	さつま芋のかき揚げ	黒ごまプリン クラッカー
3 水	クラッカー	雑穀入り玄米ごはん	麩の味噌汁	さつま芋の天ぷら	切干大根のナムル	黒糖ミルクくずもち 昆布
4 木	いりこ	玄米ごはん	のっぺい汁	魚の味噌煮	大根の和風サラダ	飲むヨーグルト ゆで栗
5 金	せんべい	玄米ごはん	南瓜の味噌汁	鶏団子のすき焼き煮	納豆和え(小松菜・人参)	柿 棒チーズ
6 土	バナナ	秋の炊き込みごはん	麩のすまし汁	里芋の揚げ煮	チンゲン菜のお浸し	りんご せんべい
8 月		体育の日				
9 火	棒チーズ	玄米ごはん	冬瓜入りスープ	マーボー茄子	中華かぶ	ミルク 黒糖おさつ
10 水	手作り麩菓子	雑穀入り玄米ごはん	なすの味噌汁	魚の柚子焼き	スティック野菜(味噌ドレ)	りんごゼリー ビスケット
11 木	クラッカー	玄米ごはん	切干大根の味噌汁	南瓜ときのこの煮物	ごま酢和え	いきなり団子 いりこ
12 金	せんべい	玄米ごはん	さつま芋の味噌汁	魚の香味チーズ焼き	納豆和え	青菜とちりめんのおにぎり(海苔)
13 土	いりこ	パン2種類	きのこカレー	棒チーズ	バナナ	牛乳 せんべい
15 月	昆布	玄米ごはん	なめこ汁	塩麴タンドリーチキン	ごま豆腐(柚子味噌)	ミルクココア さつま芋のケーキ
16 火	りんご	玄米ごはん	南瓜の味噌汁	魚のすり身きのこと揚げ	ほうれん草の白和え	オレンジゼリー かんぱん
17 水	かんぱん	ごはん	キャベツの味噌汁	高野豆腐の揚げ煮	秋野菜の炊き合わせ	みかん お菓子の詰め合わせ
18 木	せんべい	玄米ごはん	ニラ入り豆乳味噌汁	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじきの煮付け	ちりめんの味噌焼きおにぎり
19 金	いりこ	玄米ごはん	カリフラワーの味噌汁	納豆つくね	春雨の酢の物	飲むヨーグルト 揚げチーズじゃが
20 土	クラッカー	パン2種類	きのこのポタージュ		柿	せんべい 棒チーズ
22 月	かんぱん	玄米ごはん	ほうれん草の味噌汁	揚げ魚のみぞれかけ	温野菜(ごまドレ)	ミルク ココア蒸しパン
23 火	昆布	玄米ごはん	麩のすまし汁	豆腐のそぼろチーズ焼き	ゆで茄子の昆布和え	にゅうめん
24 水	クラッカー	雑穀入り玄米ごはん	豚汁	ししゃも	チンゲン菜の春雨炒め	ふかし芋 棒チーズ
25 木	バナナ	玄米ごはん	厚揚げの味噌汁	もずくの天ぷら	もやしとワカメのナムル	白玉ぜんざい 昆布
26 金	棒チーズ	玄米ごはん	けんちん汁	魚の梅味噌煮	納豆和え(ほうれん草・チーズ)	さつま芋ごはんおにぎり
27 土	ビスケット	しいたけ玄米ごはん	南瓜のポタージュ	秋野菜の豆乳グラタン	野菜のピクルス	柿 棒チーズ
29 月	いりこ	玄米ごはん	豆腐の味噌汁	鮭の塩焼きわかめあんかけ	寒天入り酢の物	りんごのコンポート クラッカー
30 火	せんべい	玄米ごはん	わかめの味噌汁	れんこんのごま天ぷら	ジャー豆	バナナ 牛乳
31 水	昆布	雑穀入り玄米ごはん	水菜のすまし汁	魚のねぎ味噌チーズ焼き	小松菜と油揚げの煮浸し	さつま芋のパパロア クラッカー

2日(火)お誕生会 17日(水)わくわくえんそく 27日(土)つぼみ組親子給食



爽りの秋、味覚の秋がやってきました。暑さもグンとやわらぎ、子どもたちの食欲も増してきたように感じます。10月は、秋なす・きのこ・さつま芋・里芋・れんこん・栗・柿・りんごなどの旬の食材を使った献立を考えています。秋の新もの(今年とれたもの)は皮もやわらかく、香りもよく、味もおいしいです。秋の味覚を存分に味わいたいですね。

<17日はわくわく遠足です>
離乳食のお友達には、園で給食を準備します。幼児食のつぼみ・ちゅうりっぷ・さくら・ばら・ひまわり・きく組のお友達は、お家から持ってくるお弁当になります。おやつは外で食べられるものでアレルギー対応のお菓子を園で準備します。



お弁当の注意点!
“いたみ”が気になる

“いたみ”が気になる季節の工夫としては…

- ハムやかまぼこなど、加工食品であってもできるだけ火を通しましょう。
- お弁当箱は、ごはんやおかずが冷めてから、ふたをします。

