

実りの秋、そして、食欲の秋です。子どもたちの食欲も増してきたように感じます。

園でのお昼ごはんは、毎日10種類以上の食材が使われています。また、栄養が豊富な旬の食材を多く取り入れています。今月は今が旬の『さつま芋』が登場します。色々な食品に触れることで、味覚を育てていきたいものです。



味覚を育てよう！

味覚は舌にある味蕾(みらい)という部分で感じることでできます。味蕾の数は、幼児期が最も多く、成人する頃には幼児期の半分になると言われています。子どもたちは味に敏感で、好き嫌いがあはるのは自然なことなのかもしれません。

素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを心がけましょう。



### 今月のレシピ紹介

#### ポテトもち

(材料 4人分)

- ・じゃがいも 2個
- ・片栗粉 大さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

- ①じゃがいもの皮をむいて2cm角に切り、ゆでる。
- ②じゃがいもが柔らかくなったら、ボールに入れて荒くつぶして、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③4等分にし、小判型にする。
- ④フライパンを中火で熱し、バター小さじ1をとかし、両面を焼く。
- ⑤仕上げにしょうゆをからめたら、できあがり。

\*じゃがいもの代わりに、さつまいもで作っても、甘みがあって美味しいですね。

# 給食だより

10月

令和7年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
1	水	パン クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
2	木	お弁当の日	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー	お粥 スープ 豆腐 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
3	金	ごはん 昆布煮 香味づけ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ポテトもち	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ かぼちゃの柔らか煮
4	土	ごはん きつねうどん キャベツときゅうりの塩昆布和え	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 キャベツ じゃが芋の柔らか煮
6	月	ごはん 豆腐の落としあげ ごまじやこ和え 麩のすまし汁	牛乳 芋シヨクラ	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
7	火	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	ミルク りんご チーズ	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 キャベツ じゃが芋の柔らか煮
8	水	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
9	木	ごはん 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすと玉ねぎのみそ汁	お茶 カップヨーグルト せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
10	金	ごはん ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 キャベツ 玉ねぎの柔らか煮
11	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ほうれん草の柔らか煮
13	月	スポーツの日			
14	火	ごはん 魚の塩焼き 白和え けんちん汁	ミルク 梨 ビスケット	牛乳 バナナ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
15	水	パン えび入りクリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
16	木	ごはん 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ 添え野菜 かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 さつま芋の柔らか煮
17	金	ごはん 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
18	土	ごはん きつねうどん キャベツときゅうりの塩昆布和え	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
20	月	ごはん 豆腐の落としあげ ごまじやこ和え 麩のすまし汁	牛乳 芋シヨクラ	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
21	火	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	ミルク りんご チーズ	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 キャベツ じゃが芋の柔らか煮
22	水	★お誕生会★	牛乳 プリン クラッカー	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
23	木	ごはん 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすと玉ねぎのみそ汁	お茶 カップヨーグルト せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
24	金	ごはん ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 クラッカー	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 キャベツ 玉ねぎの柔らか煮
25	土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ ほうれん草の柔らか煮
27	月	ごはん 昆布煮 香味づけ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ポテトもち	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ かぼちゃの柔らか煮
28	火	ごはん 魚の塩焼き 白和え けんちん汁	ミルク 梨 ビスケット	牛乳 バナナ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
29	水	パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
30	木	ごはん 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ 添え野菜 かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮
31	金	ごはん 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らか煮

### お誕生会メニュー

2色パン 魚のムニエル タルタルソース  
ブロッコリー 人参のソテー きのこスープ みかん

=おやつ=

牛乳 プリン クラッカー

※行事により献立が変更する場合があります。

