

# 10月給食だより

朝晩の風が心地よくなり、いよいよ秋の訪れを感じます。実りの秋は、美味しい食べ物がたくさんあります。みんなが植えてくれた広原畑のさつまいもも、土の中でグングン育っていると思います。

そして、運動会ももうすぐですね。毎日、給食室まで練習の声が聞こえてきます。みんなが元気に頑張れるよう、美味しい給食作りで応援したいと思います！フレー、フレー !!

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。今年は10月6日です。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えします。

お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作りますが、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて感謝と祈りを捧げましょう。

## 親子でクッキング♪お月見団子の作り方

### ●材料(お団子約15個分)

白玉粉 150g 豆腐 150g



1. 白玉粉と豆腐をボールでこねる。

2. 耳たぶくらいの柔らかさになったらお団子の形に丸める。

3. 熱湯にお団子を入れ火にかける。

4. 浮き上がって1分ほどたら冷水で冷やす。

5. 水気をきり好みの味付けをしたら出来上がり!

お弁当の日  
29日

## 9月誕生会メニュー



## 10月16日 誕生会メニュー

- ・さつまいもご飯
- ・鶏のから揚げ
- ・マカロニサラダ
- ・季節の野菜
- ・ゆで卵
- ・ウインナー
- ・りんご
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・きなこプリン

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	27	ごはん 昆布煮 香味づけ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい
火	14 28	ごはん 魚の塩焼き 白和え けんちん汁	牛乳 梨 ビスケット	ヨーグルト
水	1 15	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(わかめ・ごま)	牛乳 ビスコ
木	2 30	ごはん 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ 添) トマト ブロッコリー かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト ウエハース	牛乳 せんべい
金	3 17 31	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 3日、17日ジャムサンド 31日 お菓子	牛乳 バナナ
土	18	きつねうどん キャベツときゅうりの塩昆布和え みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ
月	6 20	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 ポテトフライ	牛乳 せんべい
火	7 21	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 りんご チーズ	ヨーグルト
水	8 22	ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 アップルゼリー ビスケット	牛乳 コーンフレーク
木	9 23	ごはん 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすとたまねぎのみそ汁	お茶 カッブヨーグルト おかき	牛乳 卵ボーロ
金	10 24	ごはん ハンバーグ 添) キャベツ・きゅうり・トマト オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 丸ボーロ
土	11 25	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁 みかん	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット

・献立は変更になることもあります。

・離乳食はその日の献立に応じて作っています。