10月 給食だより

令和5年10月　波島保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物が美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

6日　誕生会　ハロウィンカレー
トッピング
（ウィンナー＆ブロッコリー）
トマトの甘酢漬け　果物
おやつ　かぼちゃマフィン

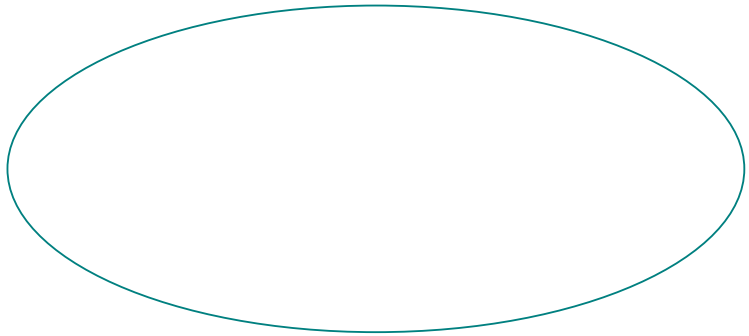
秋の味覚

10月31日は、ハロウィン。ハロウィンと言えばカボチャですね。
かぼちゃは、ビタミンA,C,Eがとても豊富に含まれていて免疫力アップにつながります。
給食でも、みそ汁や煮物、揚げ物、離乳食と幅広く使用しています。今月の誕生会でも優しい甘さのかぼちゃマフィンが登場します。

9月のメニューから「千切り大根のサラダ」を紹介します。
＜材料＞4人分
千切り大根・・・15g
赤ピーマン・・・25g
きゅうり・・・60g、ツナ・・・25g
プロセスチーズ・・・20g
酢・・・6g　しょうゆ・・・6g　油・・・5g
おろしリンゴ・・・20g
おろし玉ねぎ・・・5g
＜作り方＞①切干大根は湯がいて戻し、食べやすい長さに切る。赤ピーマンは湯がいて千切りにして、水気を切る。キュウリは千切りにして塩をして、しばらくしたら水気をしぼる。
②チーズはお好みの大きさにしておく。
③酢以下を全て合わせて、味を馴染ませたら出来上がり♪

日	曜	副　食	おやつ	未満児朝のおやつ	離　乳　食
2 16 30	月	昆布煮 白和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 焼き芋	ごはん 牛乳 チーズ	白かゆ ササミと野菜の煮物 玉ねぎのみそ汁
3 17 31	火	魚のカレームニエル 香味漬け 豚汁	牛乳 りんご おかき	ごはん ヨーグルト	白かゆ 魚の照り焼き みそ汁
4 ・ 18	水	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	パン 牛乳 ビスコ	パン粥 ササミチャウダー
5 ・ 19	木	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 梨 クラッカー	ごはん 牛乳 せんべい	白かゆ さつま芋のあま煮 すまし汁
20	金	鶏のみそ焼き スパゲティサラダ すまし汁	牛乳 チーズおやき	ごはん 牛乳 バナナ	白かゆ 根菜と鶏肉の煮物 みそ汁
7 ・ 21	土	きつねうどん キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 カステラ	ごはん 牛乳 卵ボーロ	白かゆ 煮込みうどん
23	月	魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 チーズ	白かゆ 魚の照り焼き みそ汁
10 ・ 24	火	豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 柿 ビスケット	ごはん ヨーグルト	白かゆ 豆腐のそぼろ煮 野菜スープ
11 ・ 25	水	チキンのトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	ごはん 牛乳 コーンフレーク	白かゆ チキンのトマト煮 野菜スープ
12 ・ 26	木	大豆とひじきの炒り煮 三色和え なすのみそ汁	飲むヨーグルト バナナ	ごはん 牛乳 卵ボーロ	白かゆ 野菜の煮物 みそ汁
13 ・ 27	金	ハンバーグ （添え野菜）キャベツ、きゅうり、トマト オニオンスープ	牛乳 ピーチケーキ	ごはん 牛乳 みかん	白かゆ 白身魚のソテー 野菜スープ
14 ・ 28	土	豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁 みかん	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 クッキー	白かゆ かぼちゃの煮物 みそ汁

※行事などで献立がかわることがあります。



勿

し