

10 給食だより

令和7年10月

心地よい秋風が吹き、果物やいもなど秋の食べ物がおいしい季節になりました。子どもの頃から旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

旬の食材をたくさんとって、冬に向けて元気な体をつくりましょう。



お弁当の日
お誕生会

8日(水)
17日(金)

ハヤシライス
エビフライ ブロッコリー
マカロニサラダ

お月見クッキング

今年の「中秋の名月」は6日(月)です。この日は、1組さんがお団子作りを体験します。丸く作られた団子にはその年の豊作に感謝し、健康や幸せを願う意味が込められています。お天気が良く、きれいなお月様が眺められるといいですね。



おすすめレシピ

★キャベツが美味しくてとまらない!
みんなの大好きな「かみかみサラダ」

＜材料＞4人分 キャベツ…120g さきいか…20g(9月の給食から紹介)
きゅうり…40g 人参…40g マヨネーズ…30g

＜作り方＞ ①キャベツは柔らかくゆでて、やや太めの千切りにする
②きゅうりは棒状にカットして塩をする。人参も同じ状態にカットしてゆでる。さきいかは小さくカット
③野菜は絞りと、さきいかと合わせマヨネーズとお好みで薄口しょうゆも少々



入れて和える

いつものサラダもさきイカが入ること
で旨みがまして、とても美味しいですよ



日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1 15 29	水	エビ入りクリームシチュー サクサクサラダ	おにぎり	牛乳 ビスコ
2 16 30	木	揚げ魚と芋の野菜あんがらめ トマト＆ブロッコリー かきたま汁	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
3 31	金	チキンのみそ焼き 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	牛乳 バナナ
4 18	土	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 ビスケット
6 20	月	豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え お麴のすまし汁	6日 お月見団子 20日フライドポテト	牛乳 せんべい
7 21	火	魚の照り焼き ごぼうのサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 リンゴ チーズ	ヨーグルト
22	水	チキンのトマト煮 スパゲッティサラダ わかめのスープ	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	牛乳 コーンフレーク
9 23	木	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	カップヨーグルト おかき	牛乳 せんべい
10 24	金	ハンバーグ キャベツ・トマト・きゅうり オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 ボーロ
11 25	土	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
14 28	火	鮭の塩焼き 白和え けんちん汁	牛乳 ビスケット 梨	ヨーグルト
27	月	昆布煮 香味付け かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 大学芋	牛乳 せんべい

※行事などで献立がかわることがあります。

