



☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	木	豚肉の甘辛煮 切干大根のごま酢和え かに玉スープ りんご	豚肉、玉ねぎ、にんにく、しらたき、えのき、人参/切干大根、人参、ほうれん草、きゅうり、いりごま/かにかまぼこ、玉ねぎ、卵、スキムミルク、ねぎ、コンソメ/りんご	☆みたらしだんご(白玉粉、だんご粉、豆腐、醤油、砂糖)、牛乳 (0, 1, 2, 3歳児クラス おかし、牛乳)
2	金	おから入りハンバーグ 蒸し野菜 すまし汁 パナナ	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、おから、豆腐、片栗粉/ブロッコリー、人参、枝豆、マヨドレ/鶏肉、水菜、人参、玉ねぎ/パナナ	スティックパン、牛乳
5	月	まぐろのさっぱり甘酢ソース おひたし すまし汁 パナナ	まぐろ、片栗粉、油、玉ねぎ、パセリ/ほうれん草、人参、白菜/大根、人参、しめじ、豆腐/パナナ	ビスケット、牛乳
6	火	さつま芋カレー ひじきサラダ りんご	さつま芋、豚肉、にんにく、土生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース、りんご、カレールー/ひじき、キャベツ、人参、コーン缶、マヨドレ/りんご	☆豆腐ドーナツ(豆腐、ホットケーキミックス、人参、油)、牛乳
7	水	すき焼き煮 ブロッコリーのごま酢和え 柿	牛肉、豆腐、しらたき、白ねぎ、人参、白菜、えのき/ブロッコリー、人参、ちくわ、いりごま/柿	ヨーグルト、おかし
8	木	野菜たっぷりキッシュ ちりじゃこサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	卵、スキムミルク、玉ねぎ、人参、ウインナー、ブロッコリー、トマト、チーズ/ちりめんじゃこ、コーン缶、キャベツ、わかめ、りんご、きゅうり/チンゲン菜、玉ねぎ、ベーコン、クリームコーン缶、コンソメ/オレンジ	☆焼きちくわ、牛乳
9	金	鯖の人参みそ煮 ほうれん草のいそべ和え 五目汁 チーズ	鯖、みそ、土生姜、人参/ほうれん草、人参、水菜、きざみのり/豆腐、人参、里芋、干しいたけ、鶏肉、ねぎ/チーズ	ぶどう、おかし、牛乳
12	月	赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え みそ汁 オレンジ	赤魚、土生姜/ほうれん草、人参、水菜、いりごま/わかめ、人参、玉ねぎ、油揚げ、みそ/オレンジ	☆さつま芋の茶巾しぼり (さつま芋、砂糖)、牛乳
13	火	カレーラーメン チキンサラダ チーズ	中華そば、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ねぎ、コンソメ、カレールー/ささみ、ブロッコリー、人参、きゅうり/チーズ	☆おにぎり(米、栗、ごま塩)、梨
14	水	なす入り麻婆豆腐 白菜サラダ すまし汁 りんご	豆腐、豚ひき肉、ねぎ、玉ねぎ、なす、みそ/白菜、大根、かにかまぼこ、マヨドレ/鮎、えのき、ねぎ、玉ねぎ、人参/りんご	ヨーグルト、おかし
15	木	魚のムニエル 春雨サラダ ミネストローネ 柿	白身魚、小麦粉、バター/春雨、きゅうり、人参、コーン缶、ハム、水菜/人参、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、ケチャップ、コンソメ/柿	☆栗コロッケ、牛乳
16	金	ピラフ さつまいものシチュー 白菜りんごサラダ パナナ	米、コンソメ、人参、玉ねぎ、ベーコン、コーン缶、グリーンピース/鶏肉、玉ねぎ、人参、さつま芋、しめじ、ブロッコリー、バター、スキムミルク、小麦粉、コンソメ/白菜、りんご、みかん缶、人参、きゅうり/パナナ	おたのしみおやつ、牛乳
19	月	さわらのカレー焼き 五目きんぴら 蒸し野菜 パイン缶	さわら、土生姜、カレー粉、片栗粉/ごぼう、人参、れんこん、こんにゃく、ちくわ、鶏肉/ブロッコリー、人参、きゅうり、かつお節/ブチトマト(幼児クラスのみ)/パイン缶	☆ブランボール(ブランフレーク、油、マシュマロ)、牛乳
20	火	さつま汁 和風サラダ ふりかけ りんご	豚肉、さつま芋、人参、ごぼう、大根、白菜、豆腐、こんにゃく、ねぎ、みそ/キャベツ、きゅうり、人参、わかめ、しめじ、ベーコン/ふりかけ/りんご	☆秋の爽りケーキ(小麦粉、BP、卵、スキムミルク、砂糖、バター、栗の甘煮)、牛乳
21	水	魚の変わりづけ りんごのポテトサラダ 白菜汁 チーズ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/じゃが芋、りんご、きゅうり、人参、コーン缶、マヨドレ/白菜、しいたけ、人参、なると/チーズ	オレンジ、おかし、牛乳
22	木	洋風肉じゃが ナムル コーンスープ パナナ	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参、ケチャップ、カレー粉/水菜、人参、ほうれん草、ハム/クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ/パナナ	ヨーグルト、おかし
23	金	お祭りの日	繰日メニュー	☆いちごあめ、かき氷 (乳児クラス:ポン菓子、ゼリー)、牛乳
26	月	大豆のごつごつ揚げ 蒸し野菜 すまし汁 チーズ	大豆、さつま芋、玉ねぎ、小麦粉、青のり、油/ブロッコリー、人参、かつお節/チンゲン菜、玉ねぎ、人参、ナルト/チーズ	りんご、おかし、牛乳
27	火	サーモンシチュー フレンチサラダ ふりかけ オレンジ	鮭、小麦粉、じゃが芋、人参、しめじ、玉ねぎ、コンソメ、バター、スキムミルク/キャベツ、きゅうり、人参、ツナ/ふりかけ/オレンジ	☆マカロニのきな粉和え (マカロニ、きなこ、砂糖)、牛乳
28	水	おばけパスタ こもりサラダ かぼちゃスープ パナナ	スパゲティ、ハム、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム缶、ケチャップ、ソース、焼き海苔/わかめ、トマト、きゅうり、しらす干し/かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ/パナナ	☆かぼちゃケーキ(かぼちゃ、バター、砂糖、ホットケーキミックス、卵、牛乳)、牛乳
29	木	まごころ弁当		ヨーグルト、おかし
30	金	秋野菜汁 新米おにぎり	子どもたちが育て収穫した野菜、秋野菜、豚肉、みそ/新米	☆ハロウィンクッキング、牛乳



お知らせ



13日(火) ラーメンの日 (ご飯はいりません)

29日(木) まごころ弁当

16日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

30日(金) 収穫祭 (ご飯はいりません)

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。

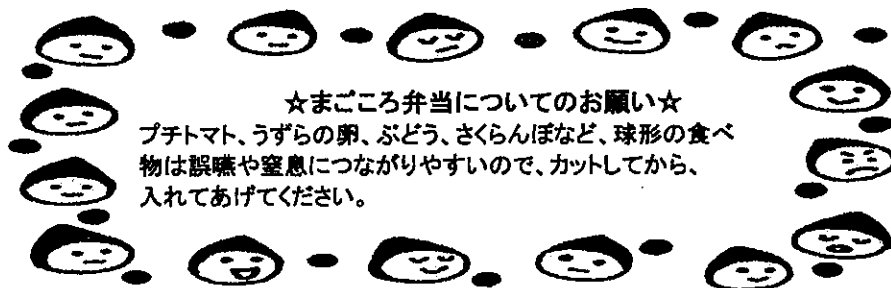


給食だより



実りの秋、食欲の秋！！収穫物がいっぱい！

秋は一年の中でも一番食べ物の美味しい季節です。子どもたちの食欲も日に日に増していきます。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、美味しく楽しい時間が過ごせるといいですね。



おすすめレシピ

今月は旬のカボチャを使った「かぼちゃコロッケ」を紹介します。
シンプルな具材ですが、かぼちゃの甘みを感じられる人気のメニューです！

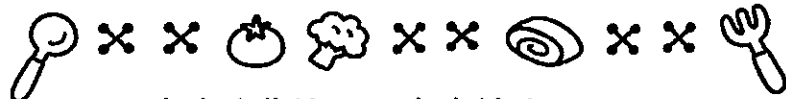
◎かぼちゃコロッケ

○材料 (3～5歳 1人分)

・かぼちゃ	40g
・豚ひき肉	10g
・玉ねぎ	10g
・小麦粉	5g
・パン粉	7g
・塩	少々
・油	適量

○作り方

- ① かぼちゃは洗って種を取り、皮をむいて茹でるか蒸して柔らかくし、潰して冷ましておく。
 - ② 玉ねぎは洗って皮をむき、みじん切りにし、油をしいたフライパンで豚ひき肉と一緒に火が通るまで炒める。塩で少し味を調え、粗熱をとる。
 - ③ ①の中に②を入れ、よく混ぜたら小判型に形を整える。
 - ④ 小麦粉を水で溶き、③をくぐらせ、パン粉をつけて170℃の油で揚げます。
- ☆ ③の生地は冷めているほうが形になりやすく、衣をつけるときに崩れにくくなります。



お弁当作りここに気を付けて！

- ①当日の朝に作りましょう。
(今朝炊いたご飯が安全です)
- ②食べ切れるぐらいの量にしましょう。
(おにぎりは小さめに食べやすく)
- ③主食・主菜・副菜を同じぐらいの分量で入れましょう。
(栄養バランスがいい)
- ④しっかり加熱調理しましょう。
(いたみややすいものは避けましょう)
- ⑤味付けは少し濃いめにしましょう。
(腐敗を防ぎ、冷めてもおいしい)
- ⑥冷ましてから詰めてフタを閉めましょう。
(温かいと細菌を増やすことになります)



「三角食べ」でごはんを味わう

和食を味わうためには、「三角食べ」が大切です。お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。乳幼児期は、食を営む力の基礎を築く大切な時期。家庭では、ごはんとおかず(主菜・副菜)を交互に食べる「三角食べ」ができるような献立を心がけましょう。

