

☆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	金	さわらのカレー焼き 五目きんぴら ゆで野菜 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、 こんにやく、ちくわ、鶏肉/キャベツ、人参、きゅうり、かつお節/ プチトマト(幼児クラスのみ)/パイン缶	ビスケット、牛乳
4	月	さつまい 和風サラダ ふりかけ 柿	豚肉、さつまい、人参、ごぼう、大根、白菜、豆腐、こんにやく、 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/柿	かりんとう、牛乳
5	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、牛ひき肉、 ごぼう、人参、いんげん)、 梨
6	水	魚の変わりりづけ 白菜サラダ すまし汁 オレンジ	白身魚、片栗粉、油、玉ねぎ、パプリカ/白菜、大根、 かに/かまぼこ、マヨドレ/麩、えのき、ねぎ、玉ねぎ、人参/ オレンジ	ヨーグルト、おかし
7	木	おかから入りハンバーグ 春雨サラダ ポテトスープ りんご	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、おから、豆腐、片栗粉/春雨、きゅうり、 人参、コーン缶、ハム、水菜/じゃが芋、玉ねぎ、人参、 チンゲン菜、コンソメ/りんご	☆焼きちくわ、牛乳
8	金	鯖の人参みそ煮 ほうれん草のいそべ和え 五目汁 バナナ	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/バナナ	☆カリカリトースト(食パン、 イチゴジャム、チョコジャム、 マーガリン)、牛乳
11	月	さつまいカレー ひじきサラダ チーズ	さつまい、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/ チーズ	りんご、おかし、牛乳
12	火	赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え チンゲン菜のスープ 柿	赤魚、土生姜/ほうれん草、人参、水菜、いりごま/チンゲン菜、 玉ねぎ、ベーコン、クリームコーン缶、コンソメ/柿	☆栗コロツケ、牛乳
13	水	野菜たっぷりキッシュ ちりやごサラダ みそ汁 バナナ	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/わかめ、人参、玉ねぎ、油揚げ、みそ/バナナ	ヨーグルト、おかし
14	木	すき焼き煮 ブロッコリーのごま酢和え りんご	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、枝豆、いりごま/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)
15	金	白身魚のオランダ揚げ 中華サラダ フワフワスープ オレンジ	白身魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、小麦粉、油/春雨、水菜、 きゅうり、人参、ハム/じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、卵、 スキムミルク、粉チーズ、パン粉、パセリ、コンソメ/オレンジ	スティックパン、牛乳
18	月	豚肉の甘辛煮 切干大根のごま酢和え かに玉スープ チーズ	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、ねぎ、コンソメ/チーズ	オレンジ、おかし、牛乳
19	火	鮭のタンドリー風 煮し野菜 豚汁 りんご	鮭、にんにく、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、パン粉/ ブロッコリー、人参、かつお節/豚肉、人参、大根、ごぼう、 まいたけ、豆腐、こんにやく、白菜、ねぎ、みそ/りんご	☆さつま芋の茶巾しぼり (さつま芋、砂糖)、牛乳
20	水	なす入り麻婆豆腐 ナムル 白菜汁 バナナ	豆腐、豚ひき肉、ねぎ、玉ねぎ、なす、みそ/水菜、人参、 ほうれん草、ハム/白菜、しいたけ、人参、なると/バナナ	ヨーグルト、おかし
21	木	サーモンジュー フレンチサラダ 煮昆布 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/昆布、干しいたけ /オレンジ	☆秋の栗りケーキ(小麦粉、BP、 卵、スキムミルク、砂糖、バター、 栗の甘煮)、牛乳
22	金	フレンチランチ コーンスープ 柿	ミートボール、ウインナー、ハンバーグ、ケチャップ、じゃが芋、 人参、きゅうり、ハム、マヨドレ/クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、 チンゲン菜、コンソメ/柿	おせんべい、牛乳
25	月	魚のムニエル りんごのポテトサラダ ミネストローネ チーズ	白身魚、小麦粉、バター/じゃが芋、りんご、きゅうり、人参、 コーン缶、マヨドレ/人参、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、 ケチャップ、コンソメ/チーズ	柿、おかし、牛乳
26	火	まぐろのさっぱり甘酢ソース おひたし すまし汁 りんご	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/りんご	ヨーグルト、おかし
27	水	おぼけパスタ こうもりサラダ かぼちゃスープ オレンジ	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/オレンジ	☆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
28	木	まごころ弁当		☆ブランボール(ブランフレーク、 油、マシュマロ)、牛乳
29	金	ピラフ さつまいものシチュー 白菜りんごサラダ バナナ	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/バナナ	おたのしみおやつ、牛乳



お知らせ

7日(木) ラーメンの日 (ご飯はいりません) 8日(金) ぶどう組給食参観 15日(金) みかん組給食参観

28日(木) まごころ弁当 29日(金) 誕生会 (ご飯はいりません)

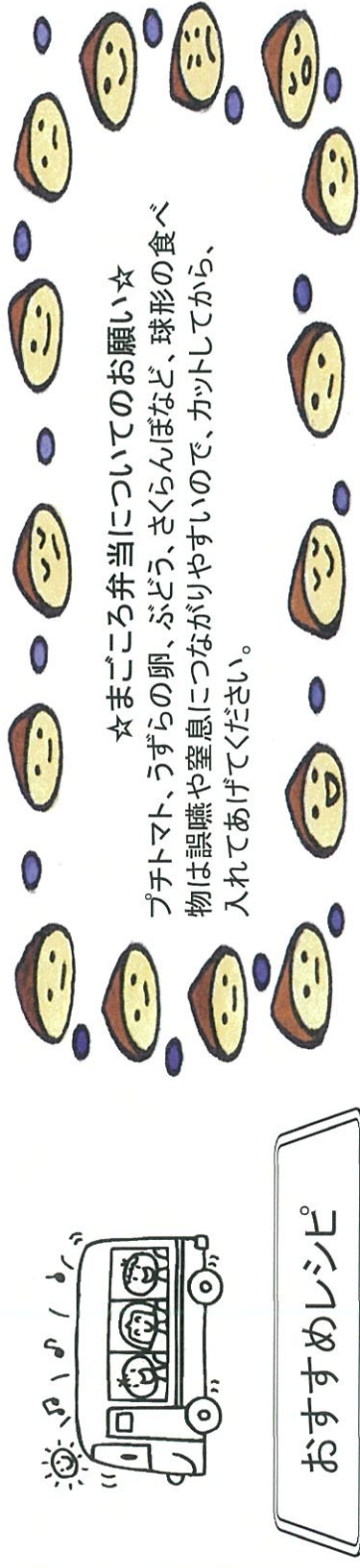
☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。



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。



☆まごころ弁当についてのお祝い☆
プチトマト、うずらの卵、ぶどう、さくらんぼなど、球形の食べ物は誤嚥や窒息につながりやすいので、カットしてから、入れてあげてください。

今月は、毎年園の栗を使って作るみんなの大好きなケーキを紹介します！
園では栗の甘露煮を作りますが、市販の栗の甘露煮を使って作れます！

◎秋の実りケーキ

○材料 (3～5歳 1人分)

○作り方

- | | | |
|------------|------|--|
| ・小麦粉 | 16g | ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて、ふるっておく。 |
| ・ベーキングパウダー | 0.6g | ② 栗の甘露煮は細かく刻む。 |
| ・卵 | 9g | ③ 溶いた卵と砂糖を合わせて、よく混ぜたら牛乳を加える。 |
| ・牛乳 | 10g | ④ バターは、溶かしバターにしておく。 |
| ・砂糖 | 5g | ⑤ ③に①をいれて、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。 |
| ・バター | 3g | ⑥ ⑤に溶かしたバター、栗の甘露煮を加えて混ぜる。 |
| ・くり甘露煮 | 15g | ⑦ カップ型やパウンド型に流しいれ180℃にあたためたオーブンで20分焼く。 |



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 しっかりと加熱調理しましょう。
(いたみ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。

