

# 10月こんだてひょう

平成30年10月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

秋は実りの季節です。最近暑さも和らぎ、子供たちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を味わって毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。

## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追いつぶすといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

今月のカミカミメニュー：たこ天・千切り野菜の炒め煮・しょうゆ団子・カミカミ昆布

### 誕生会のメニュー

- ★炊き込みご飯
- ★えびフライタルタル
- ★フレンチサラダ
- ★ギョウザピザ
- ★トマトと卵のスープ
- ★フルーツ

16日は誕生会です、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	月	牛乳・おととつと	鮭のホイル焼き・ツナ和え・カレーポテトサラダ・味噌汁・果物		ジョア☆シュガーラスク	561	609
2	火	豆乳・クッキー	鶏肉の照り焼き・キャベツのごまサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット・チーズ	537	591
3	水	ジョア・せんべい	カレーライス・コーンサラダ・チキンナゲット・牛乳・果物		カルピス・かりんとう	612	669
4	木	牛乳・ビスコ	かぼちゃコロッケ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆しょうゆ団子	507	555
5	金	豆乳・クラッカー	八宝菜・中華サラダ・かぼちゃの天ぷら・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	508	559
6	土	ヨーグルト	ミートローフ・スパゲッティサラダ・トマト・スープ・果物(つくし組参観日)		麦茶・お菓子		
7	日						
8	月		体 育 の 日				
9	火	豆乳・たべっこ動物	さわらのチーズ焼き・ヤングコーンの彩炒め・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・せんべい・カミカミ昆布	451	516
10	水	牛乳・えびせん	スコッチエッグ・フレンチサラダ・トマト・スープ・果物		ミルミル☆ブルーベリーケーキ	611	678
11	木	豆乳・サブレ	鮭のマヨネーズ焼き・炒合菜・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		牛乳☆フレックファッジ	540	608
12	金	牛乳・せんべい	厚焼き卵・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	504	529
13	土	ゼリー	カレーライス・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
14	日						
15	月	豆乳・おととつと	鮭の西京焼き・千切り野菜の炒め煮・きゅうりの中華和え・すまし汁・果物		牛乳・クッキー	378	420
16	火	牛乳・ハーベスト	誕 生 会		☆カルピスゼリー	567	572
17	水	豆乳・せんべい	マカロニグラタン・春雨ソテー・トマト・味噌汁・果物		ジョア☆さつま芋蒸しパン	591	677
18	木	ジョア・クッキー	たこ天・和風サラダ・ナムル・味噌汁・果物		牛乳・せんべい・チーズ	561	545
19	金	牛乳・ビスコ	鶏肉のごま味噌焼き・大根とツナのサラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		麦茶☆焼きおにぎり	503	550
20	土	ヨーグルト	タコライス・スープ・果物		麦茶・お菓子		
21	日						
22	月	牛乳・クラッカー	シューマイ・しょうゆフレンチ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	497	505
23	火	豆乳・たべっこ動物	擬製豆腐・ビーフンソテー・茹でブロッコリー・肉団子スープ・果物		ジョア☆りんごケーキ	586	685
24	水	牛乳・えびせん	タラのオランダ揚げ・青菜の板かま和え・じゃが芋ソテー・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	399	412
25	木	ジョア・サブレ	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆ハロウィンパン	601	655
26	金	豆乳・せんべい	サバの黄金焼き・大根サラダ・じゃが芋の甘辛煮・すまし汁・果物		牛乳・ビスケット	483	434
27	土	ゼリー	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
28	日						
29	月	牛乳・ビスケット	鶏肉の甘辛煮・フレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物		☆フルーツヨーグルト	466	484
30	火	豆乳・おととつと	鮭の塩焼き・野菜の五目煮・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	448	507
31	水	牛乳・クッキー	ハンバーグ・シーフードスパゲッティ・茹でブロッコリー・スープ・果物		ジュース☆ハロウィンクッキー	703	789