

# 10月

# こんだてだより

にまいばしこども園

暑かった夏が過ぎ、秋本番。実りの秋と言われるように、新米やさんま、きのこ類、里芋、さつまいも、ぶどう、なし、くりなどおいしい食べ物が出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。また、本物の食材や道具に触れるクッキング体験は、自分でできた！という達成感を得られます。包丁を使わなくても、食材をちぎったり、混ぜ合わせるなどのお手伝いから、食への興味を育てていきたいですね。



## クッキング体験

10月20日(金)にすみれ組でカレー作り

をします。活動にあたり、ご家庭でエプロン・三角巾・マスクのご準備をよろしくお願いいたします。



## レシピ紹介

### ～さつまいもの包み揚げ～

4人分材料

- ・餃子の皮 8枚 ・さつまいも2分の1個
- ・バター 大さじ1 ・レーズン15g
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、蒸してつぶす。
- ② ①にバターとレーズンを入れる。
- ③ ②を餃子の皮で包み揚げ油できつね色になるまで揚げる。

★チーズを入れてもおいしくできます。



◎今月のリクエスト給食は、ひよこ組の『メンチカツ』です。

◎今月の『おにぎりの日』は11日(水)です。

以上児クラスのみ。未満児クラスは園で準備します。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承ください。またひよこ・たんぽぽ組

はくるみ・ピーナツ、もも組はくるみを除去して提供しています。

日	曜	献立名	おやつ	kcal	
2	月	鮭のつぶつぶ焼き・五目ビーフン・ミニトマト・みそ汁(じゃが芋・人参)・バナナ	ジャムサンド スキムミルク	529	
3	火	大豆の落とし揚げ・切干大根の洋風炒め・コーン・すまし汁(筍・白菜)・グレープフルーツ	ココアプリン せんべい	499	
4	水	ミートボールのトマト煮・シルバーサラダ・チーズ・スープ(わかめ・キャベツ)・りんご	洋風ぞうすい	484	
5	木	鶏の照り焼き・南瓜サラダ・白菜・みそ汁(豆腐・なめこ)・梨	ストロベリークレープ 麦茶	421	
6	金	さつまいもとエビのかき揚げ・マカロニカレー炒め・ブロッコリー・すまし汁(卵豆腐・万能葱)・オレンジ	焼きそば 麦茶	541	
7	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・バナナ	ゼリー 源氏パイ		
9	月	体育の日でおやすみ			
10	火	煮込みハンバーグ・ビーンズサラダ・大根ゆかり和え・スープ(えのき・ピーマン)・キウイ	あんバターサンド スキムミルク	598	
11	水	おにぎりの日 竹の子と鶏のつくね・さつまいもサラダ・トマト・みそ汁(玉葱・厚揚げ)・パイ	コーン入りお好み焼き 麦茶	417	
12	木	かに玉風・じゃが芋ステーキ・胡瓜・すまし汁(もやし・まいたけ)・バナナ	アップルパイ 麦茶	465	
13	金	さばの南蛮漬け・大根サラダ・ほうれん草・みそ汁(椎茸・油揚げ)・グレープフルーツ	チキンライス 麦茶	533	
14	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・ねぎ)・オレンジ	クレープ		
16	月	メンチカツ・わかめとツナのサラダ・キャベツ・みそ汁(人参・大根)・梨	コーンマヨトースト 麦茶	516	
17	火	鮭の黄金焼き・利休和え・もやし・スープ(卵・わかめ)・オレンジ	さつまいもの包み揚げ 麦茶	317	
18	水	豚肉の生姜焼き・ちくわとキャベツのみそマヨ・粉ふき芋・すまし汁(えのき・ほうれん草)・キウイ	じゃじゃ麺 麦茶	306	
19	木	さんまの梅揚げ・コールスローサラダ・ミニトマト・みそ汁(キャベツ・しめじ)・りんご	すいとん	320	
20	金	カレー作り ポークカレー・もやしのナムル・チーズ・スープ(ベーコン・白菜)・バナナ	2色フルーチェ	399	
21	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・グレープフルーツ	ミニパン		
23	月	鱈フライタルタルソースがけ・煮豆・大根ゆかり和え・スープ(小松菜・コーン)・パイ	ブルーベリーサンド スキムミルク	585	
24	火	のしどり・わかめのみぞれ和え・ブロッコリー・すまし汁(にら・卵豆腐)・オレンジ	マドレーヌ 麦茶	454	
25	水	おでん・キャベツのピーナツ和え・胡瓜・みそ汁(豆腐・ふのり)・グレープフルーツ	えびコーンスバゲティ 麦茶	276	
26	木	🎄お誕生会 お楽しみメニュー🎄 《以上児クラスはお箸だけ持たせてください》			お楽しみ
27	金	春雨と挽肉の炒め煮・鶏ささみごまだれサラダ・ほうれん草・スープ(じゃが芋・しめじ)・バナナ	かきたまうどん	269	
28	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ねぎ)・オレンジ	ガトーショコラ		
30	月	ぎせい豆腐・胡瓜とわかめの酢の物・トマト・すまし汁(まいたけ・白菜)・キウイ	たまごハムサンド スキムミルク	410	
31	火	マカロニグラタン・ほうれん草ごま和え・コーン・ミネストローネ・りんご	スイート南瓜 麦茶	378	