

# 10月

# こんだてだより

にまいばしこども園

## 旬の食材 きんま

細長く銀色の見た目から『秋刀魚』と書れる青魚です。日本での水揚げ量は北海道がダントツで、9月から11月が最盛期です。この時期は脂がのっていて、鮮度がよければお刺身で食べることもできます。購入するときは、目が澄んでいる新鮮なものを選びましょう。

## 食欲の秋 クッキングに挑戦してみませんか？

食べ物への子どもの興味を引き出すきっかけの一つに『クッキング』があります。クッキングは、実際の食材に手で触れたり、調理で味が変わることが実感できます。また五感（見る・嗅ぐ・触る・聞く・味わう）を働かせることによって、驚きや感動が子どもの感性を豊かにしていきます。実際に包丁や火を使うクッキングが難しい子でも、食材の色や形を見たり、調理による匂いの変化や調理の音を感じる体験からクッキングをはじめて食欲につないでいけるといいですね。



## カレー作りをします！



21日（金）にすみれ組を対象にカレー作りを行います。カレーに入る食材を包丁を使って切ります。活動にあたり、当日はご家庭で爪を切り、エプロン・三角巾・マスクのご準備をしていただきますようお願いいたします。

○今月のリクエスト給食はひよこ組の七目納豆です。

○今月の『おにぎりの日』は12日（水）です。

※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・たんぼ組はくるみ・ピーナツを除去して提供しています。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	土	運動会		
3	月	春巻・白菜の甘酢和え・コーン・すまし汁（まいたけ・小松菜）・なし	ミルクサンド スキムミルク	463
4	火	鱈のケチャップ和え・マセドアンサラダ・ゆかり大根・スープ（えのき・ピーマン）・キウイ	豚汁うどん	343
5	水	ブレンオムレツ・大豆とわかめのサラダ・ブロッコリー・スープ（白菜・ベーコン）・オレンジ	ごまババロア	408
6	木	鶏つくねの照り焼き・中華サラダ・トマト・みそ汁（キャベツ・油揚げ）・りんご	おいなりさん 麦茶	442
7	金	鮭のムニエル・切り干し大根の炒り煮・胡瓜・すまし汁（卵豆腐・万能ねぎ）・パイン	フルーツカスタード	323
8	土	手作り弁当・スープ（わかめ・ねぎ）・バナナ	クリームミニパン	
10	月	スポーツの日でおやすみ		
11	火	豚肉ソースマリネ・わかめとツナのサラダ・キャベツ・スープ（卵・ほうれん草）・グレープフルーツ	ごま入り甘辛団子 麦茶	303
12	水	おにぎりの日△さんまの梅揚げ・胡瓜コロコロサラダ・ミニトマト・みそ汁（豆腐・なめこ）・バナナ	すいとん	377
13	木	おでん・七目納豆・ブロッコリー・すまし汁（しめじ・万能ねぎ）・オレンジ	さつま芋のレモン煮 麦茶	374
14	金	キャンディソーセージ・ちくわキャベツのみそマヨ・もやし・みそ汁（玉ねぎ・椎茸）・なし	レズン入りチーズボール 麦茶	381
15	土	手作り弁当・すまし汁（わかめ・板ふ）・オレンジ	ゼリー・クッキー	
17	月	豚肉かりん揚げ・シルバーサラダ・トマト・みそ汁（厚揚げ・まいたけ）・グレープフルーツ	ブルーベリーサンド スキムミルク	496
18	火	鮭の黄金焼き・ひじきサラダ・ほうれん草・すまし汁（白菜・板ふ）・りんご	かき玉うどん	302
19	水	鶏肉和風ソテー・利休和え・チーズ・みそ汁（キャベツ・油揚げ）・バナナ	ロッククッキー 麦茶	440
20	木	さばの南蛮漬け・南瓜サラダ・コーン・すまし汁（卵・にら）・なし	チキンピラフ 麦茶	504
21	金	カレー作りポークカレー・もやしのナムル・ミニトマト・スープ（わかめ・コーン）・パイン	2色フルーチェ	341
22	土	手作り弁当・スープ（わかめ・ねぎ）・グレープフルーツ	さつま芋タルト	
24	月	鱈の紅葉焼き・コールスローサラダ・ブロッコリー・すまし汁（卵豆腐・万能ねぎ）・オレンジ	コーンマヨトースト スキムミルク	463
25	火	高野豆腐いんろう煮・じゃが芋枝豆サラダ・白菜磯部和え・みそ汁（しめじ・もやし）・バナナ	洋風ぞうすい	498
26	水	△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	木	煮込みハンバーグ・ほうれん草ごま和え・トマト・スープ（えのき・ピーマン）・パイン	じゃこのおやき 麦茶	381
28	金	豆腐と納豆の仲良し揚げ・五目煮・粉ふき芋・みそ汁（椎茸・玉ねぎ）・グレープフルーツ	焼きそうめん 麦茶	346
29	土	手作り弁当・すまし汁（わかめ・板ふ）・バナナ	バームクーヘン	
31	月	チキングラタン・わかめとしめじのサラダ・コーン・南瓜のポタージュ・キウイ	フレンチトースト スキムミルク	501