

10月の献立表

令和6年度 千波保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです	にこうどん もやしのサラダ ヨーグルト	カレーライス ブロッコリーと コーンのサラダ ちゅうかスープ	ロールパン ジャーマンポテト きゅうりとツナの サラダ コンソメスープ	タンタンうどん しゅうまい ひとくちゼリー	まぜごはん にもの
10じのおやつ 3じのおやつ	スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク あげパン ぎゅうにゅう	スキムミルク マカロニあべかわ ぎゅうにゅう	スキムミルク クリームパン ぎゅうにゅう	むぎちや かし りんごジュース
りにゅうしょく	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん やさいに・とうふに	やさしいおかゆ ふに
7	8	9	10	11	12
こめこパン サワラのゴマヨネーズやき ちゅうかあえ ちゅうかスープ	きりこぶいりごはん れんこんのきんぴら みそしる	マーブルパン チーズカレーコロッケ ポパイサラダ すましじる	きのこバターしょうゆ スパゲッティ チキンナゲット ようなしコンポート コンソメスープ	チキンライス ブロッコリーとポテト のソテー コンソメスープ	ツナピラフ やさいのソテー
スキムミルク さつまいももち ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク ブルーベリーヨーグルト おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク にんじんケーキ ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ひきにくに	スキムミルク ケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	むぎちや かし やさしいジュース やさしいおかゆ にざかな
14	15	16	17	18	19
スポーツのひ	ロールパン スコッチうずら キャベツのしらすあえ すましじる	きっかめし だいこんとぶたにくの にもの みそしる	みそラーメン さつまいものあまに ひとくちゼリー	わかめごはん きりほしだいこんの にもの みそしる	ベーコンピラフ やさいのサラダ
スキムミルク おつきみだいふく ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク おつきみだいふく ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク コロッケパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク かし ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	スキムミルク あんパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	むぎちや かし りんごジュース やさしいおかゆ ふに
21	22	23	24	25	26
こめこパン タラのきのこソースがけ わかめのあえもの コンソメスープ	ワンプレートごはん とりのみそチーズやき エリンギのちゅうか いため すましじる	くりごはん ごもくひじきに みそしる	とうふブレット トンカツ はるさめサラダ すましじる	きのこうどん ハッシュドポテト りんごゼリー	まぜごはん にもの
スキムミルク だいがくいも ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク はらじゆくドック ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク カルピスゼリー おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク シリアルパー ぎゅうにゅう くたくたうどん やさいに・ふに	むぎちや ほいく15じまで (おやつなし) やさしいおかゆ にざかな
28	29	30	31		
じゃこなめし きりこぶのにもの みそしる	たまごチャーハン ブロッコリーとツナの ソテー ちゅうかスープ	はいがロール マトウダイのゴマふうみ からあげ だいこんサラダ すましじる	ロールパン パンブキン ミートローフ ごまサラダ コンソメスープ		
スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに ふに	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに とうふに	スキムミルク ピーチケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク パンブキンデザート おかゆ・やさいに ひきにくに		

※15日3時のおやつは、
はーと・ばんじー:あんパン
びーち:おつきみクレープ
になります。

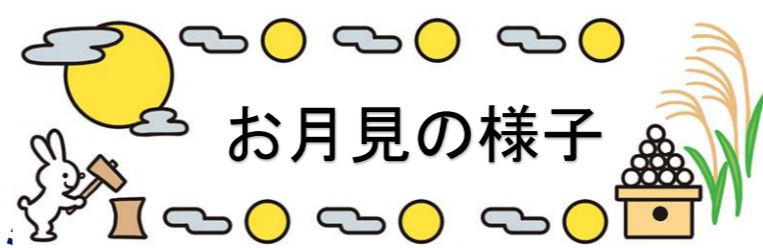
☆献立は食材により
変更することがあります

給食だより

今月の目標 丈夫な体を作ろう



お月見の様子



9月17日は十五夜でした。
ご家庭ではどの様な十五夜をお過ごしでしたか？
保育園では手作りのお団子と、大根、さつま芋、里芋、茄子、梨とススキをお供えしました。
また、収穫物に感謝し、みんなで一緒にお祈りしました。
子どもたちの真剣にお祈りする姿が見られました。
給食には白玉麩を月に見立てた、お月見汁ができました。
おやつは、もちもちのお月見大福でした。

今月は、15日に十三夜があります。
おやつには、またお月見大福がでますのでお楽しみに☆



千波保育園～令和6年度 10月号～
給食室 長谷川・生井・富田・秋生

朝夕と肌寒くなってきました。
スポーツの秋ともいうように、体を動かすのに気持ちのよい季節です。また、1年で最も食べ物がおいしくなる食欲の秋でもあります。お米や、野菜、芋、果物など沢山の食材が旬を迎えます。旬の食材を沢山摂って、冬に向けて元気な体を作りましょう。
8日は、3・4・5歳児が親子遠足です。
お弁当持参になりますので、よろしくお願いします。



HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィンです。海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくり抜いたジャック・オ・ランタンを作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。
もともとハロウィンは、秋の収穫祭を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代では宗教的な意味は薄れ、楽しいイベントの一つになっています。
保育園では、10月31日にハロウィンメニューを提供します☆

秋が旬～サツマイモ～

さまざまな料理に大活躍のサツマイモは、秋の味覚の代名詞ですね。主成分でんぷんはエネルギー源となり、食物繊維を多く含むため便秘にも効果的です。
切った後に水にさらすときは10分以内が目安です。長時間水にさらすと、水に溶けやすい食物繊維やビタミンCが減少してしまいます。ゆでる場合は、スープや煮物にすると栄養を逃がさず食べることができます。