



# 給食だより



【今月の目標】  
秋の味覚を  
味わおう

平成30年9月28日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	井の日 木の葉井 いんげんと人参の胡麻和え 麩とわかめの味噌汁 スティックチーズ	お茶 りんごゼリー	ミルク 動物クッキー	源氏パイ
2	火	豆腐入り手作り煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋とえのきのスープ	お茶 卵せんべい	ミルク こつぶっこ	ロアンヌ
3	水	鯖の味噌煮 ひじき入りキャベツのマリネサラダ 村雲汁	牛乳 一口醤油せん	ミルク ハーベスト	こつぶっこ
4	木	森のきのこのハヤシライス 人参とブロッコリーのドレッシングがけ 一口ゼリー	牛乳 動物ビスケット	ミルク バナナスティック	ぼたぼた焼き
5	金	お楽しみ弁当 (お子様の食べられる量を詰めてあげてください)	牛乳 白い風船	ジョア おからドーナツ	きどりっこ
6	土	親子運動会			
8	月	体育の日			
9	火	ジャーマンポテト 出し巻き玉子 スティック胡瓜 もずくスープ	牛乳 ウエハース	ミルク 星たべよ	黄粉せんべい
10	水	ポークビーンズ 揚げ焼売 切干大根と小松菜の煮浸し ふりかけ	牛乳 雑穀クッキー	お茶 水ようかん	サブレ
11	木	さんまの竜田揚げ 春雨入り胡瓜の酢の物 キャベツとはんぺんの味噌汁 パイン缶	牛乳 お子様せんべい	ミルク ぼたぼた焼き	せんべい
12	金	さつま芋入りカレーシチュー 福神漬 フルーツミックスヨーグルト	牛乳 ココアクッキー	ミルク まがりせんべい	ココアクッキー
13	土	ふりかけご飯 煮込みハンバーグ いんげんと人参のマヨネーズ添え 味噌汁 ゼリー	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
15	月	食育の日 鶏肉のつくね煮 枝豆入り南瓜サラダ あっさりスープ	牛乳 乗り物ビスケット	ミルク ビスコ	ハーベスト
16	火	誕生会 中華風おこわ エビフライ いんげんの胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁 柿	牛乳 プチクッキー	カルピス いちごクレープ	醤油せんべい
17	水	赤魚の煮付け 人参入りほうれん草のお浸し うどん入りすまし汁	牛乳 お子様えびせん	ミルク 野菜ビスケット	ビスケット
18	木	鶏の唐揚げ のり塩粉吹き芋 ミニトマト 玉子豆腐入りすまし汁	牛乳 揚げせんべい	ミルク 紫芋チップス	お子様えびせん
19	金	豚じゃが コーン入りキャベツサラダ チンゲン菜と竹輪の味噌汁	牛乳 卵ボーロ	ミルク スイートポテト	ぱりんこ
20	土	ハヤシライス 枝豆 ミニトマト ヨーグルト	お茶 クッキー	お茶 ロアンヌ	
22	月	お楽しみ弁当 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい)	牛乳 ビスケット	ジュース 煮干しせんべい	白い風船
23	火	パンの日 パン ジャム&マーガリン 鮭のムニエルタルタルソース添え もやしと胡瓜の中華和え ジュリアンスープ	牛乳 おやつソーセージ	ミルク 醤油せんべい	サブレ
24	水	麺の日 ミートスパゲティ プレーンオムレツ 枝豆 じゃが芋とわかめのスープ	牛乳 サブレ	ミルク 牛乳かりんとう	Ca せんべい
25	木	カブ入りポトフ チーズ納豆 胡瓜のナムル 煮干しの甘露煮	牛乳 バナナ	ミルク ワッフル	醤油せんべい
26	金	マーボー豆腐 野菜入りピーマン炒め オレンジ	牛乳 Ca あられ	りんごジュース クッキー	源氏パイ
27	土	パン ジャム&マーガリン ソーセージ 胡瓜と人参のドレッシングがけ ゼリー	お茶 お子様えびせん	お茶 サブレ	
29	月	さつま芋ご飯 ささみチーズフライ ブロッコリーのマヨネーズ添え 麩とわかめのすまし汁	牛乳 きな粉せんべい	ミルク パンキンマフィン	ロアンヌ
30	火	手作り南瓜コロッケ キャベツのゆかり和え 根菜スープ	牛乳 小魚せんべい	お茶 ヨーグルト	まがりせんべい
31	水	豆乳入りチキンクリームシチュー ほうれん草の胡麻和え みかん	牛乳 南瓜せんべい	ミルク かぼちゃボール	かりんとう

## 食育活動

手作りおやつ

- 4日 しめじさき (ちゅうりっぷ1歳児組)
- 15日 食育の日 南瓜サラダ作り (たんぼぼ・さくら・うめ・ひまわり組)
- 19日 スイートポテト作り (うめ組) 芋掘りで収穫したさつま芋を使用します
- 31日 手作りおやつ (かぼちゃボール) 作り (うめ・ひまわり組)



## 【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・富山・石川・福井・岐阜  
長野・愛知・静岡・高知・福岡  
アメリカ・フィリピン

# 食育活動アラカルト

**お月見団子作り（全クラス）** 両手でコネコネ。かぼちゃ入りの白玉粉でまん丸お月様が出来たよ！



給食室でしっかり火を通し、美味しく頂きました。



**白菜の苗植え（4歳児）** 早く大きくな～れ！とみんな楽しそうに植えていました。



**お弁当作り（3～5歳児）** 今年最後のお弁当作りでした。上手に詰めて、美味しそうなお弁当が出来あがりしました。



**さつまいの茶巾絞り（5歳児）** ラップを使ってキュッキュッと上手に出来ました。



☆さつまいの豆知識☆

さつまいには食物繊維（太い物よりも細いほうが食物繊維が多く含まれています）やビタミンC・Eが豊富でお腹の健康に役立ちます。栄養豊富な野菜ですが、じつは栄養の多くは皮・実と皮の間に多く含まれています。加熱することでより甘みが増すので焼いたり蒸したりしてなるべく皮まで無駄なく栄養を取り込みましょう。

