



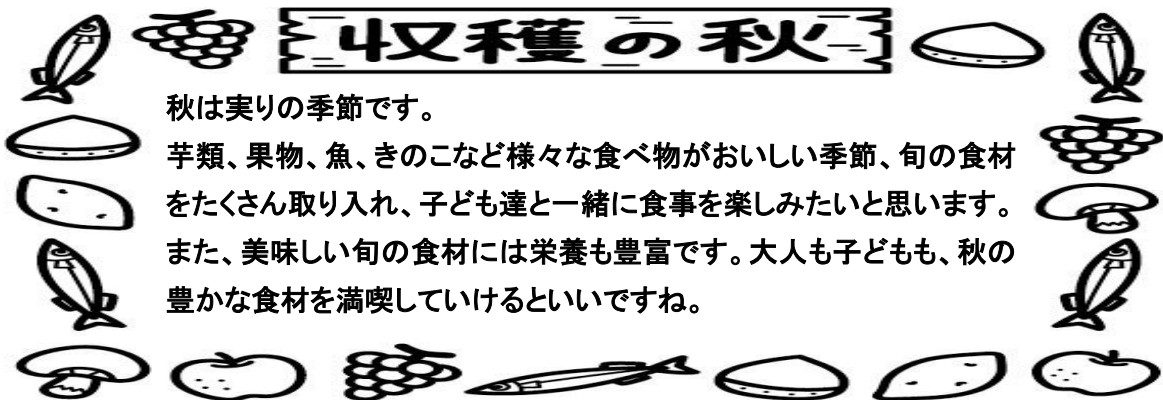
# 10月 給食だより



R3. 9. 30 西合志東保育園

朝夕は随分と涼しく過ごしやすい季節になり、秋の気配が少しずつ感じられるようになりました。日中も活動しやすくなり、戸外で過ごすこともあると思いますが、外から帰ったら手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

## 収穫の秋



秋は実りの季節です。

芋類、果物、魚、きのこなど様々な食べ物がおいしい季節、旬の食材をたくさん取り入れ、子ども達と一緒に食事を楽しみたいと思います。また、美味しい旬の食材には栄養も豊富です。大人も子どもも、秋の豊かな食材を満喫していけるといいですね。

### 美味しい旬の食材



#### 新米

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

#### さんま（秋刀魚）

秋はさんまの脂が 20% を超え、最もおいしい季節です。DHA や EPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。

#### 鯖

秋の鯖は脂がのっけていて美味。EPA や DHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。

#### さといも

芋類の中で最も低カロリー。独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。

#### 柿

熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿は、ビタミン C が豊富です。

#### 栗

秋の味覚の代表ともいえる栗は、ビタミン C や食物繊維が豊富です。栗ご飯や栗きんとん、甘露煮など。



### ～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれる量を入れて下さい。※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

# 令和3年10月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	金	肉じゃが ししゃも 青菜のみそ汁	牛乳 きなこマフィン
2	土	冷やし中華 果物	
4	月	 秋野菜のビーフシチュー 海藻サラダ 果物	牛乳 ポップコーン
5	火	炒り豆腐 ミートボール おから入りみそ汁	牛乳 オレンジゼリー
6	水	鶏肉とじゃが芋の中華炒め ナムル 豆腐のすまし汁	牛乳 あずき蒸しパン
7	木	魚のプロバンス風 ポテトサラダ フレンチスープ	牛乳 お好み焼き
8	金	油淋鶏 さわやかサラダ ブロッコリー	ヤクルト レーズン入り 食パン
9	土	パリパリ皿うどん 果物	
11	月	豚汁 柿なます 果物	牛乳 コーンドロップ ドーナツ
12	火	松風焼き コールスロー 白菜のみそ汁	牛乳 きなこ豆
13	水	八宝菜 ゆで卵 わかめのサラダ	牛乳 マーブルケーキ
14	木	魚のタルタルソース レバーの甘辛煮 トマト	牛乳 ぶどうゼリー
15	金	☆お誕生会☆ ゆかりご飯 鮭のチーズフライ スパゲティサラダ トマトスープ 果物	ヤクルト プリン・アラモード
16	土	焼きそば 果物	
18	月	 なす入りキーマカレー マカロニサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン
19	火	和風鶏大根 白和え 油揚げのみそ汁	牛乳 南瓜パウンドケーキ
20	水	おから入りミートローフ ツナサラダ ジュリエンスープ	牛乳 玉ねぎクラッカー
21	木	魚と大根のみそ煮 ひじきサラダ トマト	ヤクルト スマイルポテト
22	金	魚ロッケ 温野菜 もずくスープ	牛乳 小倉ケーキ
23	土	レタスチャーハン オニオンスープ	
25	月	具だくさん呉汁 三色なます 味付けのり	牛乳 りんごきんとん
26	火	白身魚の野菜あんかけ 卵スープ	牛乳 ツナコーンマヨパン
27	水	鶏肉と野菜のごま揚げ トマト 花ふのすまし汁	ヤクルト フルーツヨーグルト和え
28	木	スパニッシュオムレツ 人参シリシリ 豆乳スープ	牛乳 さつまドーム
29	金	親子もどき かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 枝豆 チーズ
30	土	きつねうどん 果物	

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。

※15日のお誕生日会はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来てください。