



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l ー g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	火	他人井 海藻サラダ	スキム 蒸し芋	せんべい	529	20.7	7.6	97.1	1.3
2	水	揚げ鶏とさつまいもの甘酢あん和え 人参きんぴら うどん汁	ゼリー	バナナ	480	14.8	13.7	75.1	1.3
3	木	赤魚煮 中華もやしサラダ 具だくさん味噌汁	お茶 おにぎり	かりんとう	501	25.2	5.6	88.7	1.9
4	金	ボルガライス わかめスープ 梨	牛乳 あられ	みかん	642	26.5	25.2	81.6	2
5	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 菓子	カステラ					
7	月	バリバリチキン 切干煮 カニ入り卵スープ	スキム ピザトースト	ビスケット	576	32.7	14.8	78.2	2.1
8	火	栗ご飯 れんこんハンバーグ 冬瓜あんかけ 味噌汁	カルピス あられ	クラッカー	631	29	17.6	92.5	1.9
9	水	酢豚 かぼちゃ煮 清まし汁	プリン	バナナ	435	15.8	13.5	65.8	1.4
10	木	鮭のホイル焼き ごぼうサラダ レタススープ	お茶 いなり寿司	スティックパン	497	22.9	17.5	64.2	1.9
11	金	天井 いんげんのマヨ和え 味噌汁	牛乳 盛り菓子	せんべい	501	14	15.2	81.2	1.6
12	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 菓子	ビスケット					
15	火	芋ご飯 から揚げ 大根サラダ なめこ汁	スキム パイ菓子	あられ	646	24.3	22	91.5	1.3
16	水	大豆五目煮 串カツ きゅうり漬け ラーメン汁	ヨーグルト	チーズ・他	532	19.9	13.8	88.9	1
17	木	白身のフライ ビーフンサラダ <b>芋煮</b>	スキム ジャムサンド	くろ棒	648	20.5	17.3	103.3	1.8
18	金	わかめご飯 チキンカツ <b>★副食バイキング</b> 青りんごゼリー	ゼリー	あられ	609	20.2	17.9	100	2.1
19	土	お弁当持参	牛乳 菓子	ビスケット					
21	月	鶏のさくさく天 わかめときゅうりの酢の物 田舎汁	お茶 おはぎ	せんべい	626	26.9	20.7	87.9	1.3
22	火	麦とろご飯 鶏のオーロラ和え あげ煮 さつまい	スキム サブレ	みかん	911	39.6	39.8	107.2	1.9
23	水	春巻き れんこんの梅肉和え 清まし汁	バナナ	かりんとう	398	10.2	6.8	64.9	0.8
24	木	未満児リクエストメニュー	牛乳 菓子	カステラ	576	29.6	21.7	69.3	1.5
25	金	カレーライス ツナサラダ	牛乳 ビスケット	クラッカー	760	30.4	24.8	113.4	2
26	土	ハヤシライス サラダ	牛乳 あられ	ビスケット					
28	月	コロッケ マカロニサラダ 清まし汁	スキム 菓子	せんべい	578	18.2	16.6	90.2	1.2
29	火	炊き込みご飯 ちくわ磯辺揚げ もやしナムル 味噌汁	スキム ホットケーキ	バナナ	661	27.4	15.2	110.8	2.1
30	水	肉じゃが煮 揚げしゅうまい 三色なます	牛乳 ビスケット	スティックパン	562	17.6	21.2	82	1.2
31	木	鯖の切り焼き 鶏とキャベツのナムル クリームシチュー	スキム クレープ	くろ棒	553	25.1	17.6	76.6	1.6

～食欲の秋、新米の季節～朝にご飯を食べましょう！

新米が棚にならびほっとしている方も多いのではないのでしょうか。私たちは寝ている間にも脳内のブドウ糖を消費しています。そのため朝起きた時に少し「ボーッ」としていませんか。脳にブドウ糖を補給するためには、ご飯を食べるのが効果的です。朝食は1日のスタートの活力源なので、たんぱく質、ミネラル、水分の補給も大事ですが、新米の季節ですから、おいしいお米をしっかりと食べて朝からハツラツとすごしましょう。今月はさつまいも・栗・里芋・れんこんを使ったメニューで秋を味わいます！

山形名物 芋煮

園長先生が生まれた山形県の秋の風物詩は「芋煮会」アウトドアで大鍋を囲みます。里芋以外の具や味付けは地域によって異なります。牛肉、ネギ、こんにゃくを加えて砂糖と醤油で味付けすると子どもも食べやすいですね。シメはカレールーを足して「カレーうどん」福井にも美味しい里芋がありますから、ぜひお試しあれ。

10月の取り組み

- さくらんぼ 0歳 色々な食材や味、形態を食べよう
- さくらんぼ 1歳 スプーン・フォークを使って自分で食べよう
- さくら ブクブクうがいしよう
- ちゅうりっぷ ご飯とおかずを交互に食べよう
- ひまわり スプーンで一口分すくって食べよう
- すみれ 奥歯でよく噛んで食べよう
- すみれ **いただきますから35分程度で食べ終わろう**  
**命をいただいていることに気付く**

スプーンに山盛りのせてこぼれそうなお子さんが見られます。「お口に入るだけすくうよ」「もう少し小さくすくおうね」などと声掛けをしてあげましょう。

すみれ組さんは、11月に食育の一環として「親子で魚クッキング」の実施を予定しています。普段食べている食べものに命があることを親子で知りましょう。

★9月はスパゲッティバイキング

ミートソース・ナポリタン・クリームの3種から選びました。小さい子にとっては「スパゲッティ」と言えばミートソースかナポリタンですが、すみれ組は一番先にクリームを選ぶ子がけっこういました。ちゅうりっぷ組はナポリタンとミートが赤色なので、「赤いの！」と伝えてくる子が多かったです。口の周りを真っ赤にしながらみんな堪能していました！！



〈みんな大好き！ハムコロッケ〉

- ①コロッケの種を作ります。(じゃが芋・合いびき肉・玉ねぎ・コンソメ・塩コショウ)
- ②ハムを半分に折るようにして、包みます。



- ⑤180度の高温で揚げてキツネ色になったら完成。



- ③薄力粉・卵・水を混ぜ合わせて、バター液を作ります。
- ④コロッケにバター液、パン粉を付けます。



種の作り方 コロッケの種は水分を極力減らしておく。炒めた際、玉ねぎから出る水分をざるでこして水分を取り除いてからつぶしたじゃが芋と混ぜる。

					0	0	0	0	0
--	--	--	--	--	---	---	---	---	---