

10月の献立表

★今月の食育目標★ 

秋の味覚を味わおう！



平成30年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	15・29	2・16・30	3・31	4・18	5・19	20
給食	秋野菜カレー コールスロー サラダ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 大根サラダ プチトマト 野菜スープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 ブロッコリー 清汁	ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーの おなか和え プチトマト さつまい	豚丼 ナムル 清汁 	マーボー飯 清汁 果物
おやつ	米粉の マロンケーキ 果物 牛乳	大学芋 果物 牛乳	カレーポテト 果物 牛乳	芋ようかん 果物 牛乳	野菜雑炊 果物 牛乳	補食 牛乳
	1・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
給食	ひじきごはん わかめの酢の物 みそ汁 	ごはん 魚の竜田揚げ 青菜のゴマ和え 人参の甘煮 なめこ汁	ごはん 鶏肉の梅煮 キャベツの おなかマヨ和え ブロッコリー 清汁	ごはん 魚の塩焼き 五目炒めなます さつまいもの甘煮 みそ汁 	ゆかりごはん 手羽先の唐揚げ さつまいもサラダ プチトマト 野菜スープ (26日のみ) ブロッコリー みかん	中華飯 もやしスープ 果物 
おやつ	芋もち 果物 牛乳	米粉のお好み焼き 果物 牛乳 	きなこ団子 果物 牛乳	米粉パンの ジャムサンド 果物 牛乳	五平餅 果物 牛乳	補食 牛乳



秋の味覚さつまいもには食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整え便秘解消に繋がります。

またカリウムも含まれており、高血圧予防やコレステロールの低下にも効果があります。

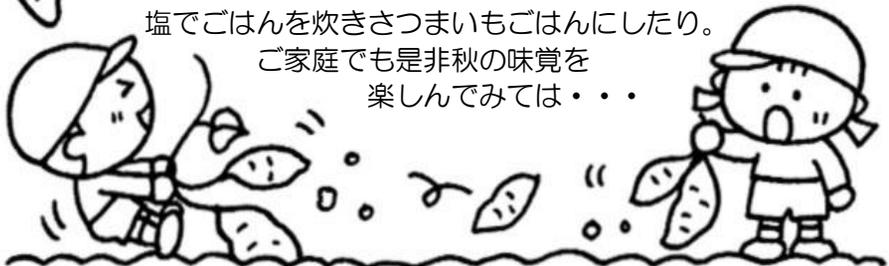
<さつまいもサラダ>

さつまいも…角切りにして下茹で
人参…いちょう切りにして下茹で
きゅうり…うすくスライス
玉ねぎ…みじん切りにして水にさらし
甘酢に浸ける

材料を全て合わせマヨネーズで和えて完成！

その他にいつものみそ汁にさつまいもを入れてさつまいも汁にしたり、一口大に切ったさつまいもと塩でご飯を炊きさつまいもごはんにしたり。

ご家庭でも是非秋の味覚を楽しんでみては・・・



10月の旬の食材

さつまいも 里芋 れんこん 大根 きのこと類
栗 銀杏 チンゲン菜 銀杏 サバ サンマ
鮭 ほっけ カニ タラ いわし カレイ
石鯛 りんご 梨 柿 早生みかん

運動会のおみやげ



今年のおみやげも米粉を使って作ります。みんな一緒にどの子も笑顔になれるお菓子をお楽しみに～♡

お知らせ

17日水曜日は遠足の日です。

お弁当の用意をお願いします。

子どもたちは秋晴れの下、楽しみなお弁当タイム！

・レジャーシートやベンチで食べることを考え

おにぎりや一口サイズの食べやすいものを♡

・デザートは多すぎず適量で！

・お弁当は少し足りないくらいが十分な量、みんなで楽しく食べきれぬ量がいいですね！