



108年度

10がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(木)	ヤンニョムチキン もやしのナムル はるさめスープ	鶏肉 ハム わかめ	油 砂糖 片栗粉 春雨	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ ねぎ	せんべい くだもの ぎゅうにゅう	せんべい 果物 牛乳
2(金)	おおばいりつくね ブロッコリーのおかかあえ みそしる	鶏ミンチ肉 豆腐 鯉節 みそ わかめ	油 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 ねぎ しめじ	ラスク ぎゅうにゅう	食パン 砂糖 マーガリン 牛乳
5(月)	ハヤシライス マカロニサラダ くだもの	牛肉 ハム	油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ しめじ グリンピース 人参 ほうれん草 コーン キャベツ 果物	せんべい スティックゼリー ぎゅうにゅう	せんべい スティックゼリー 牛乳
6(火)	ちゅうかどんぶり あえドレサラダ たまごスープ	豚肉 のり 卵	油 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 きゅうり キャベツ ねぎ えのき	しらたまだんご ぎゅうにゅう	白玉粉 醤油 砂糖 きなこ 豆腐
7(水)	あおみさかなのみそに ひじきのにも けんちんじる	青身魚 みそ 豆腐 油揚げ ひじき 大豆	油 砂糖 こんにやく じゃが芋	人参 ねぎ 白菜 ごぼう 玉ねぎ 大根	てづくりばん ぎゅうにゅう	強力粉 バター 塩 イースト 砂糖 牛乳
8(木)	かんぱやしじどりのからあげ あおじそサラダ 	鶏肉 ハム 卵 油揚げ わかめ 豆腐 みそ	油 砂糖 小麦粉	人参 もやし きゅうり 青じそ 玉ねぎ ねぎ	おかし くだもの ぎゅうにゅう	おかし 果物 牛乳
9(金)	ハンバーグ ごまあえ とうにゅうみそスープ	合いびき肉 みそ ちくわ 豆腐 ベーコン 豆乳	油 砂糖 ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 もやし 青菜 しめじ 白菜 ねぎ	マフィン ぎゅうにゅう	小麦粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳
13(火)	おでんふうに はるさめのあまずあえ なっとう	鶏肉 厚揚げ ハム 納豆	油 じゃが芋 砂糖 春雨	人参 しめじ ほうれん草 大根	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
14(水)	あおみさかなのトマトソース フレンチサラダ ポトフ	白身魚 ツナ ウインナー	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり キャベツ コーン しめじ 大根 玉ねぎ ねぎ	おかし たべるいりこ ぎゅうにゅう	おかし たべるいりこ 牛乳
15(木)	クリームシチュー もやしのごまサラダ チーズ	鶏肉 みそ 豆乳 ハム チーズ	じゃが芋 油 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー もやし きゅうり	おかし くだもの ぎゅうにゅう	おかし 果物 牛乳
16(金)	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのあえもの みそしる	豚肉 みそ ちくわ わかめ 油揚げ 豆腐	油 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー 人参 ねぎ えのき	フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶 バナナ
19(月)	にくじゃが しおこんぶあえ くだもの	牛肉 厚揚げ ちくわ 塩昆布	こんにやく じゃが芋 砂糖 油	人参 しめじ グリンピース 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 果物	とうふドーナツ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 豆腐 油 牛乳
20(火)	とうふのまさごあげ すのもの みそしる	鶏ひき肉 じゃこ みそ 豆腐 わかめ 油揚げ ちくわ	油 砂糖	人参 きゅうり もやし ねぎ えのき 玉ねぎ	ふかしいも ぎゅうにゅう	さつまいも 牛乳
21(水)	しろみさかなのホイールやき うめサラダ そうめんじる	白身魚 油揚げ ベーコン	油 砂糖 バター そうめん	しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ きゅうり 切干大根 カリカリ梅 ねぎ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
22(木)	ローストチキン ポテトサラダ わかめスープ	鶏肉 ハム わかめ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 キャベツ きゅうり えのき 玉ねぎ 大根	プリン おかし ぎゅうにゅう	プリン おかし 牛乳
23(金)	カレーライス げんきなサラダ くだもの	豚肉 ハム	じゃが芋 油 砂糖 マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり もやし 果物	ジャムサンド ぎゅうにゅう	食パン ジャム 牛乳
26(月)	ブルコギふう チョレギサラダ とりがらスープ	牛肉 のり わかめ 豆腐	油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ ねぎ	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 油 砂糖 水あめ 牛乳
27(火)	しおラーメン ちゅうかサラダ  くだもの	豚肉 かまぼこ ハム	中華麺 油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ もやし きゅうり 果物	おにぎり おちゃ	お米 わかめ しらす お茶
28(水)	あおみさかなのあまずてりやき きりぼしだいこんのにも とんじる	白身魚 油揚げ 豆腐 豚肉	油 ごま 砂糖 パン粉 さつま芋	人参 切干大根 いんげん ねぎ 白菜 ごぼう	おかし くだもの ぎゅうにゅう	おかし 果物 牛乳
29(木)	おべんとうの日				ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
30(金)	ハロウィンパーガー おぼけサラダ  スープ	かぼちゃコロッケ ツナ ウインナー	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 油 強力粉 バター	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 大根 しめじ	スノーボール くだもの ぎゅうにゅう	薄力粉 砂糖 バター 果物 牛乳

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

コップはまいにち持って来てください。

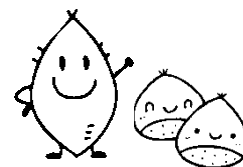
←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。





10月給食だより

綾東こども園



心地よい秋風とともに、美味しい実りの季節がやってきました。

昼夜の気温差が大きい時期でもありますので、よく食べ、よく動き、しっかり睡眠をとって、寒さに負けない丈夫な体を作っていきます。

給食でも秋の味覚を取り入れていきますので、ご家庭でもぜひ旬の食材を取り入れてみて下さい。

秋の味覚

新米	炊き立ての甘みと粘りが楽しめる。
きのこ	ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で腸内環境を整える。
さつまい	食物繊維が豊富で便秘解消になる。
栗	ビタミン・カリウム・食物繊維が豊富で疲労回復、腸内環境を整える。
柿	ビタミン・カリウムが豊富で風邪予防になる。



冬野菜の種を植えました

9月、園庭の畑で、「地域の農業先生」指導のもと、子どもたちが大根、かぶの種、ねぎを植えました。種を植えてから一週間後に見てみると種をまいたところから芽が出ていました。子どもたちは園庭で走り回ったり、砂場で遊んでいるときにも、園庭の畑を見に行ってくれています。芽が出ていると「もうはっぱがでてる」と喜び、命の育ちや大切さを感じ、自分で育てる喜びを実感しております。

冬になったら、子どもたちが収穫して、野菜への親しみや苦手意識を和らぎ、みんなで美味しくいただきたいと思っています。

HAPPY HALLOWEEN



10月31日はハロウィンです。

もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでした。現代では、子どもたちがお化けや魔女の格好をして近所のお家にお菓子をもらいに行く楽しいイベントのひとつとなっています。

お化けを追い払うために、かぼちゃで「ジャックオーランタン」を作り、飾ります。