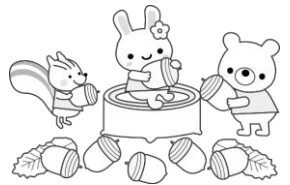


10月 きゅうしよくよていひょう

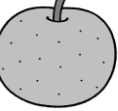
2019おびひろようちえん



食欲の秋がやってきました。給食では秋の味覚がたくさん登場します。
食を通して秋を感じましょう。

- ☆ 行事・業者の都合により、内容が変更されることがあります。ご了承ください。
- ☆ 誕生会の日にはカレーライスです。スプーンを持たせてください。
- ☆ 25日は懇談会で変則時間保育ですが、『給食』となります。
- ☆ 2日(年長)と4日(年中)おにぎりの日は、おにぎりとはしを持参してください。おかずは園内で用意します。
- ☆ 給食ではカルシウムが不足がちです。ご家庭でも補うようにして下さい。

- 黄・・・エネルギーの基になる食品(脂質・炭水化物)
- 赤・・・体をつくる基になる食品(タンパク質)
- 緑・・・体の調子を整える基になる食品(ビタミン、ミネラル)

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	ころもがえ ごはん、ちゅうかスープ ハンバーグ ピーマンいため、にぼし 黄 ごはん、ごま、ごま油 オysterソース 赤 鶏卵、ハンバーグ チャーシュー、煮干し 緑 椎茸、青梗菜、葱 人参ピーマン、玉葱	年長おにぎりのひ ごはん、みそしる ほっけフライ マカロニサラダ ごはん、じゃがいも、マカロニ オリーブ油、マヨネーズ ほっけフライ 小松菜、素干し海苔、人参 ひじき、胡瓜	身体発達目安測定 いなきびごはん、みそしる とうふチャンプルー、パパロア はくさいとブロッコリーのおかかあえ いなきびご飯 ごま油 豆腐、豚肉、鶏卵、かつお節 ヨーグルト、牛乳、生クリーム、ゼラチン 大根、しめじ、オクラ、人参、玉葱、白菜 ブロッコリー、カクテル缶	年中おにぎりのひ ごはん、みそしる やさいメンチカツ ほうれんそうのごまあえ ごはん ごま 野菜メンチカツ、竹輪 ふのり、もやし、ほうれん草 人参
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん、みそしる にくだんご とうふに	年少参観日 ごはん、みそしる かぼちゃひきにくフライ きりぼしだいこんに、チーズ ごはん つきこんにゃく、ごま 南瓜ひき肉フライ、さつま揚げ チーズ 人参、もやし、ほうれん草 切干大根、干し椎茸	年中参観日 ごはん、みそしる いわしのうめ やさいのにも ごはん、じゃがいも つきこんにゃく いわしの梅煮、鶏肉 きゃべつ、舞茸、大根、しめじ、牛蒡 人参、昆布	年長参観日 さつまいもごはん、スープ スペインふうオムレツ きんぴらごぼう、にぼし さつまいもご飯 ごま、ごま油 ベーコン、スペイン風オムレツ さつま揚げ、煮干し キャベツ、玉葱、人参、ほうれん草 牛蒡	ジャージャーめん レタスサラダ ぎゅうにゅう 中華麺、ごま油 ドレッシング 豚肉、牛乳 ツナ もやし、人参、きゅうり、生姜、にんにく レタス、オクラ、大葉
14日	15日	16日	17日	18日
体育の日 	にんじんごはん、みそしる ししゃも、にくじゃが かぼちゃだんご 黄 ごはん、じゃがいも、白滝 赤 高野豆腐、ししゃも、豚肉 さつま揚げ 緑 白菜、玉葱、人参、グリーンピース 南瓜団子	ほうはんくんれん ごはん、みそしる すきやきふうにくみ すみそあえ、こんぶ ごはん、白滝、ごま油 豚肉、焼き豆腐、 高野豆腐、ツナ にら、なめこ、玉葱、人参、白菜、昆布 干し椎茸、ねぎ、もやし、ほうれん草	むぎごはん、みそしる さばのみそに ポテトサラダ、くだもの 麦ごはん、マヨネーズ、じゃがいも 油揚げ、さば、ツナ ほうれん草、生姜、人参、きゅうり 果物	たんじょうかい カレーライス ふくしんづけ ヨーグルト、みず ごはん じゃがいも 豚肉 ヨーグルト、牛乳 玉葱、人参 福神漬  スプーンを 忘れずに！
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん、みそしる しろみフライあまずあん ごもくにまめ	即位礼正殿の儀(祝日) 	ごはん、みそしる とりのてりに、やさいのしらあえ スタミナなっとう ごはん、こんにゃく、ごま ごま油 鶏肉、豆腐、納豆 かつお節 白菜、いんげん、ほうれん草、人参 生姜、にんにく	ごはん、みそしる さんまのしょうがに ブロッコリーサラダ、にぼし ごはん ドレッシング さんま、煮干 大根、梅干し、生姜、ブロッコリー、人参 コーン、わかめ	懇談会ハザード1時降園 しおなしパン シチュー いろどりサラダ 塩なしパン、ドレッシング じゃがいも 鶏肉、牛乳 玉葱、人参、ほうれん草、しめじ 切干大根、きゃべつ、きゅうり、ひじき
28日	29日	30日	31日	
本堂お参り(ほし) みそラーメン かぼちゃのてんぷら フルーツヨーグルト 黄 中華麺 赤 豚肉、ヨーグルト 緑 わかめ、人参、もやし、ほうれん草 コーン、葱、にんにく、生姜、レーズン かぼちゃの天ぷら、カクテル缶	ぶたどん、ぎゅうにゅう こんさいサラダ えだまめ ごはん、胡麻ドレッシング 豚肉、竹輪 牛乳 グリーンピース、牛蒡、大根、 人参、大葉、枝豆、コーン	ごはん、けんちんじる あじフライ きゅうりとひじきのすのもの ごはん、じゃがいも つきこんにゃく、ごま油 豚肉、豆腐、あじフライ 玉葱、人参、大根、ごぼう、葱 きゅうり、生姜、ひじき	ごはん、みそしる マーボーにんじん もやしナムル、にぼし ごはん、ごま油、フレンチドレッシング ごま 豆腐、豚肉 煮干 えのき、大根、葱、人参、にんにく もやし、ほうれん草	 おいしい旬の食べ物 なし カリウムが多 く、利尿作用や 体を冷やす効 果があります。

*カクテル缶: 洋梨、黄桃、葡萄、パイ、チェリー



食欲の秋の由来

秋は旬の食材が多く、食欲をそそられ、食べる楽しみこそが醍醐味ということで食欲の秋といわれるそうです。
また、気候が過ごしやすいため、夏の疲れが回復し食欲も回復することや、冬に備えて体が栄養を蓄えようとするため、食欲が増すといわれています。
給食やご家庭の食事からも秋を探してみてくださいね。



家族で美味しい食事の時間を

子どもの頃から様々な食べ物の味を体験することは、味覚の幅を広げることにつながります。しかし初めて見る食べ物を嫌がることはよくあることです。そんな時、その食べ物を家族が美味しくように食べていると「食べてみようかな」という気持ちになります。



参考 たのしくたべようニュース 少年写真新聞社



和風スパゲッティのレシピを紹介します！

～材料～(4人分)
スパゲッティ・・・100g
オリーブ油・・・8g
ウインナー・・・35g
ツナ・・・25g
玉葱・・・80g
人参・・・25g
舞茸・・・40g
にんにく・・・2g
サラダ油・・・2g
バター・・・6g
めんつゆ・・・大さじ1/2
醤油・・・小さじ1
板海苔・・・1/2枚

～作り方～

- ①お湯にバター1/4と麺つゆを入れてパスタを茹でる。茹で上がったたらオリーブ油を絡めておく。
- ②フライパンに油をひき、にんにくを炒めた後、ウインナー、人参、玉葱、舞茸の順番で炒め、火が通ったらツナと残りのバターと醤油を加え味をつける。
- ③①の麺と②の炒めた具を混ぜ合わせ、刻みのりをかける。