

	献立名	3時のおやつ
月 27	ポークジンジャー 香味づけ みそ汁(玉ねぎ、かぼちゃ、えのき茸、ねぎ)	牛乳 お芋の天ぷら(手作り)
火・水 14.29	魚の塩焼き 白和え(ほうれん草、人参、豆腐) けんちん汁(鶏肉、ごぼう、人参、お芋、白菜、ねぎ、生しいたけ)	牛乳 果物 お菓子
水 1.15	チキンクリームシチュー サクサクサラダ (レタス、人参、きゅうり、ロースハム、卵、玉ねぎ、すりりんご)	お茶 わかめおにぎり(手作り)
木 2.16	揚げ魚と芋の野菜あんがらめ(白身魚、さつまいも、人参、グリーンピース、ホールコーン) 添)トマト ブロッコリー かきたま汁(えのき茸、玉ねぎ、卵、ねぎ)	ヨーグルト(手作り) 果物
金 3.17	鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ(きゅうり、ツナ缶、人参) すまし汁(豆腐、人参、しめじ、小松菜)	牛乳 ジャムサンド(手作り)
土 4.18	きつねうどん(うどん、油揚げ、人参、干しいたけ、ねぎ) キャベツときゅうりの塩昆布和え	牛乳 果物 お菓子
月 6.20	豆腐の落としあげ(豆腐、山芋、ツナ缶、ホールコーン、人参) ごまじゃこ和え(もやし、人参、きゅうり、ちりめんじゃこ) すまし汁(麩、人参、生しいたけ、ねぎ)	牛乳 果物 チーズ
火 7.21	魚の照り焼き ごぼうサラダ(ごぼう、きゅうり、カニカマ、人参、ホールコーン) みそ汁(キャベツ、玉ねぎ、えのき茸、ねぎ)	牛乳 フライドポテト
水 8.22	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ(ゆで卵、きゅうり、人参、マカロニ) スープ(わかめ、もやし、人参、玉ねぎ)	牛乳 フルーツゼリー(手作り) お菓子
木 9.30	大豆とひじきの炒り煮(大豆、ひじき、鶏肉、糸こんにゃく、人参、干しいたけ、いんげん) 三色ナムル みそ汁(なす、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ)	ヨーグルト(手作り) ウエハース
金 10.31	ハンバーグ 添)キャベツ・きゅうり・トマト スープ(玉ねぎ、人参、ベーコン)	牛乳 アップルケーキ(手作り)
土 25	豚肉と春雨の炒め煮(豚肉、春雨、玉ねぎ、赤ピーマン、にら、干しいたけ) みそ汁(しめじ、人参、厚揚げ、ねぎ)	牛乳 ミニパン

10月給食だより

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わう事は、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

～ お弁当作りの留意点 ～

子どもたちは、おうちの方が作ってくれたお弁当が大好き！おうちの方からの愛情がごちそうです。次のことに気を付けて楽しみながら、お弁当作りをお願い致します。



【食の安全のために】

- ①加熱して入れてください。
※かまぼこ・ちくわ等の練り製品・ハム等
- ②避けてほしいもの(加熱できない食材)
※ポテトサラダ・マカロニサラダなどのサラダ類(マヨネーズを含む)
(ミニトマト・ぶどう等は切り口から水分が出てくる為、控える)
- ③蓋をしめる際は十分に冷めてから
(内側に水滴がつき食材が傷みやすくなる)



【誤嚥・窒息事故防止のために】

※以下の食材は避けてください。

- ①球状や大きさから気道に入りやすく、つまりやすい食材
※ぶどう・りんご・なし・かき・さくらんぼ・うずらの卵・カップゼリー・チーズ(キャンディチーズを含む)
- ②弾力性があり、噛み切りにくい食材
※いか・こんにゃく・きのこ類
※ウイナーは縦半分に切る(太さや長さも調整してください)
※ミートボールは大きさに応じて1/2又は1/4に切って入れてください

【ご家庭で気をつけること】

※まな板・ふきん・調理器具はキッチンハイター等でこまめに消毒する
(お弁当箱のパッキンも菌が繁殖しやすいです)
※前日からの作り置きは避けましょう



《マーボーなす レシピ》

【材料】：4人分 (g)

なす	: 160	しょうが	: 少々
チンゲン菜	: 80	にんにく	: 少々
赤ピーマン	: 20	しょうゆ	: 12
玉ねぎ	: 60	ごま油	: 少々
合ミンチ	: 120	砂糖	: 8
		みそ	: 8
		片栗粉	: 少々
		水	: 少々



★作り方

- ①チンゲン菜は、サッと茹でて食べやすい大きさにカットする。なすは、拍子切りにし、水につけアク抜きをする。玉ねぎ、赤ピーマンは千切り。
- ②ごま油でしょうが、にんにくを炒め、合ミンチを入れたら、色が変わるまで炒める。玉ねぎ、赤ピーマン、なすを入れ、しんなりしたら、しょうゆ、ごま油、砂糖、みそを入れ、最後にチンゲン菜を入れ火を止める。
- ③再度、加熱したら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。※そのまま、おかずとしてもおいしいですが、丼ぶり風にして食べてもOK!!



- ★10月11日(土) 運動会
- ★10月23日(木) お弁当の日
- ★10月24日(金) お誕生会
- 【メニュー】
- ・ちらし寿司
- ・ちくわの磯辺揚げ
(添：レタス、トマト)
- ・わかめときのこのすまし汁
- 【3時のおやつ】
- ・牛乳
- ・パンプキンケーキ
- ★10月28日(火)～29日(水) ウォーターフェスティバル
- 【28日メニュー】
- ・焼きそば
- ・フランクフルト
- ・フライドポテト

