

10月 きゅうしょくだより



日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1	木	牛乳 ご飯 豆腐がんものあんかけ ポパイサラダ バナナ	普通牛乳 若鶏肉 ひき肉(生)鶏卵(全卵生) 木綿豆腐 カニスティック(カニ肉棒)	人参 白ねぎれんこん(生) ほしひじき スルスル(乾)えだまめ(冷凍) ほうれん草 人参 ブラックマッペ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) バナナ(生)	精白米 片栗粉 砂糖ごま油
2	金	牛乳 バターロール 鶏肉のカレー煮 ワンタンスープ グレープフルーツ ベビーチーズ	普通牛乳 脱脂乳鶏卵(卵黄生) 若鶏肉 もも(皮付生) 豚 ひき肉(生)	玉葱にんにく(生)しょうが(生) ブロッコリー(生) トマト(生) 白菜 人参 ブラックマッペ(生) じゃら(生) 玉葱 グレープフルーツ(生) 紅肉種	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン 片栗粉 ワンタンの皮水
5	月	牛乳 ご飯 白身魚のフライ風 ジャーマンポテト	普通牛乳 ホキ(生) ベーコン バルメザンチーズ	人参 玉葱 さやいんげん(生) きゅうり(ビクルスサワー型) りんご(生)	精白米 小麦粉(1等) 水パン粉 じゃがいも、サラダ油
6	火	りんご 残食			
7	水	牛乳 ご飯 豚 マカロニサラダ オレンジ 残食	普通牛乳 豚 大型 肩ロース(脂身付生) ロースハム	玉葱 人参 赤ピーマン(生) 黄ピーマン(生) ピーマン ぶなしめじ(生) きゅうり 玉葱 スイートコーン(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 砂糖ごま油 サラダ油 片栗粉 マカロニ(乾) 砂糖
8	木	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き きのこと野菜のお浸し 柿 残食	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 油揚げ	しょうが(生) ぶなしめじ(生) まいたけ(生) ほうれん草 ブラックマッペ(生) 人参 かき(甘がき生)	精白米 砂糖 水 砂糖
9	金	ベビーチーズ スバゲッティミートソース ブロッコリースープ ゼリー 残食	ブロセチーズ 豚 ひき肉(生) バルメザンチーズ 若鶏肉 ひき肉(生)	人参 玉葱 セロリー(生) トマト(缶詰ホール) ブロッコリー(生) 人参 キャベツ ぶなしめじ(生) スイートコーン缶	サラダ油 小麦粉(1等) 水 マカロニ・スバゲッティ(乾) 水 ゼリーキャンデー
12	月	私は小魚です			私は小魚です
13	火	牛乳 栗ごはん さばのカレー焼き 鶏肉と大根の炒め煮 グレープフルーツ	普通牛乳 まさば(生) 若鶏肉 むね(皮付生)	切り昆布 大根(根皮つき生) 人参 さやいんげん(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 日本ぐり(生) 小麦粉(1等) 水 サラダ油 サラダ油 メークイン(生) 砂糖 水
14	水	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル バナナ	普通牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉(生) みそ	にんにく(生) しょうが(生) 白ねぎ にら(生) ブラックマッペ(生) ほうれん草 人参 バナナ(生)	精白米 サラダ油 水 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油 砂糖
15	木	牛乳 ご飯 豚肉の梅蒸し ツナと胡瓜の和え物 きのこの味噌汁	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ みそ	梅干し(塩漬) 小松菜(生) キャベツ きゅうり 人参 ぶなしめじ(生) まいたけ(生) えのきたけ(生)	精白米 ごま油 ごま(いり) ごま(いり) サラダ油 板こんにやく(精粉)
16	金	牛乳 コッペパン チキン南蛮風 カレースープ オレンジ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生) 豚ばら(こま)	玉葱 人参 玉葱 キャベツ パレンシアオレンジ(生)	コッペパン(個) 片栗粉 サラダ油 砂糖 メークイン(生) 水
19	月	ベビーチーズ	ブロセチーズ		
20	火	牛乳 ご飯 しゅうまい風 八宝菜(海老イカ入り) りんご	普通牛乳 豚 ひき肉(生) むきえび やりいか(生) ベーコン	玉葱 しょうが(生) 人参 ぶなしめじ(生) チンゲンサイ(生) 白菜 白ねぎ しょうが りんご(生)	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖 しゅうまいの皮 サラダ油 水 砂糖 片栗粉

21	水	牛乳 ご飯 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根煮 のっぺ汁(茨城県の郷土料理)	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) みそ 厚揚げ 豚ばら(こま) 木綿豆腐	普通牛乳 切干しだいこん 人参 ほうれん草 大根(根皮つき生) 人参 ごぼう ぶなしめじ(生) 白ねぎ	精白米 砂糖 水 砂糖 ごま油 さいとも(生) 板こんにやく(精粉) ごま油 片栗粉 水
22	木	牛乳 ご飯 鮭の菜種焼き さつま芋のサラダ 柿	普通牛乳 しるさげ(生) 鶏卵(全卵生) ロースハム		精白米 さつまいも
23	金	牛乳 バイナン ハンバーグ コンソメスープ オレンジ	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ 普通牛乳 鶏卵(全卵生) 若鶏肉 むね(皮無生)	パインスライス(缶) 玉葱 人参 玉葱 キャベツ ぶなしめじ(ゆで) スイートコーン缶 パレンシアオレンジ(生)	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン パン粉 砂糖 水 マカロニ・スバゲッティ(乾) 水
26	月	無添加ごまかな			無添加ごまかな
27	火	牛乳 ご飯 親子煮 春雨サラダ グレープフルーツ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生) ロースハム	玉葱 きゅうり 人参 ブラックマッペ(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 水 砂糖 普通はるさめ(乾) 水 ごま油 砂糖
28	水	牛乳 ご飯 かじきの煮付け レタスとかにかまのサラダ	普通牛乳 まかじき(生) カニスティック(カニ肉棒)	レタス きゅうり わかめ(カットわかめ) スイートコーン缶 ごぼう 大根(根皮つき生) 人参 白ねぎ	精白米 砂糖 片栗粉 水 砂糖 ごま油
29	木	さつま汁 牛乳 ハヤシライス ブロッコリーの塩ゆで	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) 油揚げ みそ 普通牛乳 豚ばら(こま) ブロッコリーの塩ゆで		さつまいも 板こんにやく(精粉)
30	金	牛乳 黒パン カリカリチキン もやしのスープ パンブキン・ブティング	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 豚 ひき肉(生) 鶏卵(全卵生) 普通牛乳	西洋かぼちゃ(生)	小麦粉(1等) マーガリン 砂糖 黒砂糖 水 片栗粉 コーンフレーク 水 ごま油 砂糖 水

ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追いつくといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのおもしろい観察が学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては? 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。