

## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）⇒野菜、果物、きのこ類など



## 10月行事予定

- 7、21日：世界の料理
- 10日：運動会
- 14、28日：カムカムデー
- 15日：さつま汁パーティー
- 23日：誕生会

## 今月の世界の料理 中国「杏仁豆腐」

### 材料(杏仁豆腐)4人分

- 調整豆乳 80g
- 粉寒天 2g
- 水 48g
- 蜜
- 水 100g
- 砂糖 12g
- みかん缶 80g

### 作り方

- ①砂糖、水を混ぜ火にかけ蜜を作っておく。
- ②水に粉寒天をよく溶かし沸騰したら豆乳を加えよく混ぜ固める。
- ③好きな形に切りみかんと一緒に蜜に入れて完成。

## 秋の味覚を楽しもう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・さんま・りんご・なし・ぶどうなど美味しい食べ物が出回る季節です。旬の食材を知りながら、食事を楽しみましょう。

## 10月献立表

	5(月)	6(火)	7(水)世界の料理	8(木)	9(金)	10(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	せんべい
昼食	ハヤシライス グリーンサラダ	ご飯、タンドリーチキン キャベツのおかか和え さつま芋のしモン煮 玉ねぎの味噌汁	ミートスバグティ れんこんのしそマヨサラダ 果物	ご飯、鮭の味噌マヨ焼き 五色和え きゅうりのゆかりあえ 白菜とえのきのすまし汁	食パン、ジャム 和風ポトフ、10品目サラダ ヨーグルト	五目御飯 キャベツの味噌汁
午後	牛乳、黄な粉麩	ヨーグルト、せんべい	牛乳、杏仁豆腐	牛乳、果物、せんべい	牛乳、鮭マヨおにぎり 運動会頑張っておおやつ	梨、せんべい
	12(月)	13(火)	14(水)カムカムデー	15(木) さつま汁パーティー	16(金)	17(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	塩味せんべい
昼食	中華丼、小松菜の酢の物 豆腐スープ	ご飯 さつま芋と豚肉の甘辛いいため もやしの酢の物 豆腐のみそ汁	あんかけうどん ごぼうサラダ、果物	石狩ご飯、 小松菜のお浸し、さつま汁	食パン、ジャム 和風ポトフ、10品目サラダ ヨーグルト	牛肉とごぼうの混ぜご飯 五目汁
午後	牛乳、アップルパイ	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳、ツナマヨトースト	牛乳、焼き芋	牛乳、鮭マヨおにぎり	米粉マドレーヌ
	19(月)	20(火)	21(水)世界の料理	22(木)	23(金)誕生会	24(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	せんべい
昼食	ハヤシライス グリーンサラダ	ご飯、タンドリーチキン キャベツのおかか和え さつま芋のしモン煮 玉ねぎの味噌汁	ミートスバグティ れんこんのしそマヨサラダ 果物	ご飯、たらこの竜田揚げ もやしとツナのごま酢あえ ごぼうのうま煮 もやしと揚げのみそ汁	チキンライス ごろっと野菜のマヨサラダ オニオンスープ	五目御飯 キャベツの味噌汁
午後	牛乳、黄な粉麩	ヨーグルト、せんべい	牛乳、杏仁豆腐	牛乳、焼き芋	リンゴジュース スイートポテト	梨、せんべい
	26(月)	27(火)	28(水)カムカムデー	29(木)	30(金)	31(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、焼きポテト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	塩味せんべい
昼食	中華丼、小松菜の酢の物 豆腐スープ	ご飯 さつま芋と豚肉の甘辛いいため もやしの酢の物 豆腐のみそ汁	あんかけうどん ごぼうサラダ、果物	ご飯、鮭の味噌マヨ焼き 五色和え きゅうりのゆかりあえ 白菜とえのきのすまし汁	ロールパン きのこのハンバーグ コールスローサラダ だいこんのピクルス トマトスープ	牛肉とごぼうの混ぜご飯 五目汁
午後	牛乳、アップルパイ	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳、ツナマヨトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、のらぼうおにぎり	米粉マドレーヌ

※果物はりんご、梨、柿を使用します