



# 10月号

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。実りの秋、食欲の秋と言われるように旬の秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備えて体を温める効果があります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に秋の味覚と共に色々な食べ物を食べましょう。



たんぼぼぐみ 岡井先生より

### 今月の先生おすすめメニュー

10月の先生おすすめメニューは、「チキン南蛮」です。“カリカリの衣に甘酸っぱい甘酢が絡み、タルタルソースが最高にマッチします！タルタルソース好きにはたまらない一品。”

19日に提供します。お楽しみに



### お手伝いクッキング

9月11日、19日たんぼぼぐみでお手伝いクッキングとして「玉ねぎの皮むき」を行いました。

「目がピリピリするからむきたくない」と泣いていた子もいましたが、「保育園みんなの給食に入れるよ、たんぼぼぐみさん手伝って〜」とお願いすると張り切ってむいてくれました。頭からこうやってむくんだよとお話するとみんな上手に玉ねぎの皮をむいてくれました。11日のお手伝いが楽しかったのか、19日にも玉ねぎの皮むきをしてくれました。

### 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月の行事予定

- 水曜日：カムカムデー
- 19日：先生おすすめメニュー
- 26日：お弁当箱の日
- 31日：誕生祝いメニュー

### 10月献立表

	2(月)	3(火)	4(水)カムカムデー	5(木)	6(金)	7(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	運動会
昼食	根菜チキンカレー アスパラのツナマヨサラダ ヨーグルト	ご飯 白菜の中華炒め 小松菜の酢和え 切干大根の味噌汁	五目ラーメン れんこんのゴマヨサラダ さつま芋のレモン煮	ご飯 さばの竜田揚げ だいこんのピクルス ほうれん草とトマトのツナ和え カボチャの味噌汁	ロールパン 野菜たっぷりハンバーグ キャベツともやしのマヨサラダ きゅうりののり和え コンソメスープ	
午後	牛乳、メープルケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、五平餅	牛乳、果物、せんべい	牛乳、運動会がんばってねおやつ	
	9(月)	10(火)	11(水)カムカムデー	12(木)	13(金)	14(土)
午前	スポーツの日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食		ご飯 さつま芋と豚肉の甘辛いいため ほうれん草とひじきのサラダ なめこ豆腐の味噌汁	ちゃんぽんうどん 切干大根と春雨のサラダ 果物	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜と白菜の磯和え じゃがいものごまがらめ 野菜のすまし汁	食パン ジャム 白菜のクリームシチュー バリバリサラダ	五目御飯 だいこんスティック キャベツのみそ汁
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、ごまトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、しらす青のりおにぎり	ゼリー、せんべい
	16(月)	17(火)	18(水)カムカムデー	19(木)先生おすすめメニュー	20(金)	21(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	あんかけチャーハン もやしとちくわのサラダ 中華スープ	ご飯 白菜の中華炒め 小松菜の酢和え 切干大根の味噌汁	五目ラーメン れんこんのゴマヨサラダ さつま芋のレモン煮	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草とトマトのツナ和え だいこんのピクルス カボチャの味噌汁	ロールパン 野菜たっぷりハンバーグ キャベツともやしのマヨサラダ きゅうりののり和え コンソメスープ	てりやき野菜丼 きゅうりスティック ごぼうの味噌汁
午後	牛乳、大学芋	ヨーグルト、せんべい	牛乳、五平餅	牛乳、果物、せんべい	牛乳、のらぼうおにぎり	果物、せんべい
	23(月)	24(火)	25(水)カムカムデー	26(木)お弁当箱の日	27(金)	28(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	根菜チキンカレー アスパラのツナマヨサラダ ヨーグルト	ご飯 さつま芋と豚肉の甘辛いいため ほうれん草とひじきのサラダ なめこ豆腐の味噌汁	ちゃんぽんうどん 切干大根と春雨のサラダ 果物	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 小松菜と白菜の磯和え じゃがいものごまがらめ 野菜のすまし汁	食パン ジャム 白菜のクリームシチュー バリバリサラダ	五目御飯 だいこんスティック キャベツのみそ汁
午後	牛乳、メープルケーキ	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ごまトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、しらす青のりおにぎり	ゼリー、せんべい
	30(月)	31(火)誕生祝いメニュー				
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック				
昼食	あんかけチャーハン もやしとちくわのサラダ 中華スープ	ハロウィンライス スパゲッティサラダ のり塩ポテト オニオンスープ				
午後	牛乳、大学芋	りんごジュース パンフキンパンケーキ				

※果物は旬のものを使用しています。(りんご、梨、みかん)  
※ジャムは2~5歳児へ提供します。  
※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。