



# 10月号

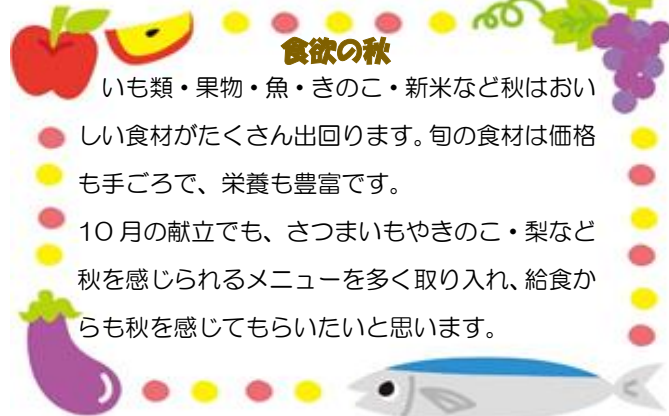
厳しい残暑が続きましたが少しずつ秋を感じられるようになってきました。子どもたちは運動会にむけてたくさん体を動かし、給食のおかわりも増えました。秋の味覚を味わいながら食欲が低下しないように気をつけましょう。



たんぽぽぐみ 臼井先生より

### 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、「さつまいも」です。  
“さつまいもが入っているメニューはいつもわくわく楽しみで、おかわりもしています。”  
炒め物やリゾットなど、さつまいもを使ったメニューがたくさん登場します。お楽しみに。



### 食欲の秋

いも類・果物・魚・きのこ・新米など秋はおいしい食材がたくさん出回ります。旬の食材は価格も手ごろで、栄養も豊富です。  
10月の献立でも、さつまいもやきのこ・梨など秋を感じられるメニューを多く取り入れ、給食からも秋を感じてもらいたいと思います。

### 炊き出しをしました

9月6日、防災について考える日として園庭で味噌汁の炊き出しをしました。

煙のにおいを感じたり、外で味噌汁が出来上がっていく様子に興味津々の子どもたちでした。園に備蓄しているα化米も給食、おやつで提供し、水だけでつくれるご飯であることなどをお話ししました。いつもの白米と比べて「においがちがう」「おおきさがちがう」といろいろな気づきを教えてくれました。

ご家庭でも非常食の備えを再確認しましょう。

### 10月の行事予定

- 2・9・23日：カムカムデー
- 11日：運動会がんばってねおやつ
- 17日：お弁当箱の日
- 30日：誕生お祝いメニュー

		2024年10月献立					
		1(火)	2(水)カムカムデー	3(木)	4(金)	5(土)	
午前		牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし手	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい	
昼食		ご飯 さつまいもの甘辛炒め 青梗菜のチョレキサラダ 里芋と大根の味噌汁	豆乳みそラーメン ごぼうの黒こまサラダ	ご飯 鯖のみみじ焼き キャベツの昆布サラダ 里芋の海苔和え 青梗菜のスープ	食パン ジャム(2~5歳) かぶの豆乳ポトフ 10品目サラダ	五目混ぜご飯 じゃがいもスティック 大根の味噌汁	
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、大豆チャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳、鮭マヨおにぎり	フルーツゼリー、せんべい	
<b>7(月)</b>		<b>8(火)</b>	<b>9(水)カムカムデー</b>	<b>10(木)</b>	<b>11(金)運動会頑張ってね</b>	<b>12(土)</b>	
午前		牛乳、せんべい	牛乳、ふかし手	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	運動会	
昼食		厚揚げの和風カレー キャベツとじゃこの酢あえ フルーツゼリー	ご飯 筑前煮 白菜とえのきのおかか和え キャベツの味噌汁	おんかけうどん レンコンの磯辺和え きゅうりのごま和え	ご飯 照り焼きハンバーグ 小松菜とコーンのごま和え 大根のうま煮 キャベツとはるさめの中華スープ		
午後		牛乳、りんごケーキ	牛乳、かぼちゃのいもち	牛乳、蜜芋	牛乳、運動会頑張ってね揚げパン		
<b>14(月)</b>		<b>15(火)</b>	<b>16(水)</b>	<b>17(木)お弁当箱の日</b>	<b>18(金)</b>	<b>19(土)</b>	
午前		牛乳、せんべい	牛乳、ふかし手	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい	
昼食		スポーツの日	きのこ炊き込みご飯 白菜とハムの和え物 サツマイモの味噌汁	トマトクリームパスタ ラディッシュのツナ豆腐サラダ	ご飯 鯖のみみじ焼き キャベツの昆布サラダ 里芋の海苔和え 青梗菜のスープ	食パン ジャム(2~5歳) かぶの豆乳ポトフ 10品目サラダ	五目混ぜご飯 じゃがいもスティック 大根の味噌汁
午後		牛乳、マカロニみたらし	牛乳、サツマイモのリゾット	牛乳、果物、せんべい	牛乳、鮭マヨおにぎり	フルーツゼリー、せんべい	
<b>21(月)</b>		<b>22(火)</b>	<b>23(水)カムカムデー</b>	<b>24(木)</b>	<b>25(金)</b>	<b>26(土)</b>	
午前		牛乳、せんべい	牛乳、ふかし手	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい	
昼食		厚揚げの和風カレー キャベツとじゃこの酢あえ フルーツゼリー	ご飯 さつまいもの甘辛炒め 青梗菜のチョレキサラダ 里芋と大根の味噌汁	豆乳みそラーメン ごぼうの黒こまサラダ	ご飯 鯖のみみじ焼き キャベツの昆布サラダ 小松菜とかぼちゃのおひたし 豆腐のすまし汁	食パン 照り焼きハンバーグ 小松菜とコーンのごま和え 大根のうま煮 キャベツとはるさめの中華スープ	豚肉と白菜のおんかけ丼 きゅうりスティック 豆腐の味噌汁
午後		牛乳、りんごケーキ	牛乳、大豆チャーハン	牛乳、蜜芋	牛乳、梅おかおにぎり	せんべい、果物	
<b>28(月)</b>		<b>29(火)</b>	<b>30(水)誕生お祝いメニュー</b>	<b>31(木)</b>			
午前		牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	牛乳、ふかし手			
昼食		きのこ炊き込みご飯 白菜とハムの和え物 サツマイモの味噌汁	ご飯 筑前煮 白菜とえのきのおかか和え キャベツの味噌汁	ロールパン チキンとセロリのトマト煮 バリバリサラダ かぼちゃのスープ	おんかけうどん レンコンの磯辺和え きゅうりのごま和え		
午後		牛乳、マカロニみたらし	ヨーグルト、せんべい	オレンジジュース りんごのフリッター	かぼちゃのいもち		

※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。