



10がつ 給食だよ



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
1	金	鶏肉のマヨネーズ炒め 柿なます・豆乳味噌汁 サニーレタス・トマト	スキムミルク 型抜きチーズ りんご	牛乳 ご飯	8	金	オムレツ・ミニトマト カリカリじゃこ和え サラダ菜・梨	スキムミルク りんごのガレット	牛乳 ご飯
2	土	イタリアンスパゲティ ロールパン みかん	お茶 リッツ・バナナ	牛乳	9	土	きつねうどん みかん	お茶 さつま芋あんぱん	牛乳
4	月	豚汁・あじフライ 野菜サラダ みかん	牛乳 コーンサンド	牛乳 ご飯	11	月	パンプキンカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク バナナ 塩ミルククッキー	お茶 ご飯
5	火	豚肉と里芋の照り煮 キャベツの味噌マヨ和え サラダ菜・りんご	牛乳 スイートポテト	牛乳 ご飯	12	火	筑前煮 胡瓜の酢の物 サニーレタス・りんご	牛乳 揚げパン	牛乳 ご飯
6	水	魚フライ(りんごソース) 柿とほうれん草の白和え サニーレタス・トマト	スキムミルク 野沢菜おにぎり	牛乳 ご飯	14	木	ハンバーグ(きのこソース) コーンソテー・ミニトマト ブロッコリー・すまし汁	牛乳 野菜トースト	牛乳 ご飯
7	木	ひじき煮・チビ納豆 南瓜の味噌汁 サラダ菜・甘夏缶	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 ご飯	20	水	鮭の塩焼き 千切り大根の含め煮 ブロッコリー・サラダ菜 煮豆・みかん	(20日)お茶 さつま芋おにぎり (29日)牛乳 南瓜ケーキ	お茶 ご飯
おたんじょう会									
26	火	炊き込みご飯 ミニトマト	南瓜コロッケ ブロッコリー	野菜サラダ スパゲティ	麩の清まし汁 柿	ヨーグルト バナナ	お茶		

食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちの良い季節です。
たくさん体を動かして、お腹を空かせ、秋のおいしいご飯や、旬の食材を食べたいですね。
栗ご飯にさつまいもご飯、きのこの炊き込みご飯、つつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。



～ 鶏肉ときのこのマヨネーズ焼き ～ (4人分)

- ・鶏もも肉 2枚 ①鶏肉を一口大に切り、塩コショウで下味をつける。
- ・玉葱 1/2個 玉葱はくし切り、しめじはほぐしておく。
- ・しめじ(きのこ) 1株 ②フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から焼いて火を通す。鶏肉は取り出しておく。
- ☆醤油 大1.5 ③フライパンに残った油で玉葱としめじを炒める。
- ☆マヨネーズ 大3 ④鶏肉を戻し入れ、さっと炒めたら、☆調味料を入れ、炒めあわせる。(大人は七味をかけても◎)
- ・塩コショウ 適量
- ・サラダ油 適量



お弁当の日

13日



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出すといわれています。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、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。

