

10月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	火	クッキー	ごはん	麻婆豆腐 フルーツゼリー	チョコチップパン・牛乳
2	水	アスパラガス	ごはん	肉じゃが ほうれん草とじゃこの炒め物 きのこのみそ汁	ヨーグルト
3	木	せんべい	パン	かじき鮭のケチャップソース煮 野菜ソテー スープ(小松菜・卵)	動物ビスケット・牛乳
4	金	バナナ	めん	ミートソーススパゲッティ 粉ふき芋 コーンクリームスープ	おやつ無し 1時降園
5	土			運動会	
7	月	クッキー	ごはん	餃子スープ かぼちゃのちりめんサラダ オレンジ	鉄プラスウエハース・牛乳
8	火	ビスケット	ごはん	さつま揚げの煮付 ベーコンと切り干し大根の炒め物 なめこ汁	バナナ
9	水	卵ボーロ・牛乳	ごはん	ハムカツ マカロニサラダ みそ汁(大根・ねぎ)	ヨーグルト
10	木	アスパラガス	パン	鶏肉のクリーム煮 バナナ	カルシウムせんべい・牛乳
11	金	フルーツゼリー	ごはん	厚揚げのカレー煮 バンバンジーサラダ りんご	黒糖ロールパン・牛乳
12	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
14	月			スポーツの日	
15	火	動物ビスケット・牛乳	ごはん	豆腐のかわり揚げ 人参しりしり みそ汁(大根・ねぎ)	カルシウムせんべい・りんごジュース
16	水	イチゴヨーグルト	ごはん	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮もの みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ミニクリームパン・牛乳
17	木	クッキー	パン	豚肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーマヨネーズ りんご	鉄プラスウエハース・牛乳
18	金	フルーツゼリー	めん	和風スパゲッティ ウィンナーソテー スープ(もやし・小松菜)	ヨーグルト
19	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
21	月	バナナ	ごはん	鶏のから揚げ ひじきの和風サラダ みそ汁(豆腐・わかめ)おにぎり作り(食育)	プリン
22	火	せんべい	ごはん	すき焼き風煮もの きゅうりの酢の物 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	アスパラビスケット・牛乳
23	水	クッキー	ごはん	八宝菜 小松菜のおかか和え みそ汁(えのき・ねぎ)	スティックパン・牛乳
24	木	フルーツゼリー	パン	ハンバーグ フレンチサラダ スープ(じゃが芋・人参)	鉄プラスウエハース・牛乳
25	金	ビスケット	めん	焼きそば ナゲット スープ(エリンギ・ほうれん草)	ヨーグルト
26	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
28	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	ホキのオープン焼き きゅうりともやしのサラダ 豚汁	りんご
29	火	アスパラガス	ごはん	ポークソテー ポテトサラダ みそ汁(大根・生揚げ)	カルシウムせんべい・りんごジュース
30	水	動物ビスケット・牛乳	ごはん	ハロウィンメニューパンプキンカレー グリーンサラダ ヨーグルト	ハロウィンパッケージおやつ
31	木	バナナ	パン	照り焼きチキン 小松菜とコーンのソテー スープ(玉ねぎ・きのこ)	フルーツゼリー

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

～秋の味覚を楽しみましょう～

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、ぶどう、梨など、おいしい食べ物がたくさん出回る時期です。旬の食材を味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

～ハロウィン～

10/31のハロウィンは、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すヨーロッパ起源のお祭りです。ハロウィンに登場する「かぼちゃ」は、もともと「かぶ」だったものが、アメリカでよく収穫されるかぼちゃになったそうです。給食では、30日にパンプキンカレーを実施します。