

10月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	ゼリー	コーンパン チキンのスパイシーフライ ツナサラダ バナナ 牛乳	こんぶおにぎり お茶
2	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さんまの香味焼き ひきな炒り かき	マドレーヌ 牛乳
3	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草おかか和え りんご	ホットドック 牛乳
4	金	せんべい	ごはん 春雨スープ 八宝菜 かき	ごま団子 お茶
5	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
6	日			
7	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 りんご	人参ケーキ 牛乳
8	火	ゼリー	人参パン ツナの卵焼き かぶサラダ バナナ 牛乳	焼きおにぎり お茶
9	水	ジュース	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め かき	焼き芋 お茶
10	木	ヨーグルト	うどん 鮭のねぎみそ焼 白和え りんご	メロンパン 牛乳
11	金	せんべい	ごはん きのかカレー コーンサラダ かき	フルーツポンチ せんべい
12	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが バナナ	せんべい ジュース
13	日			
14	月		体育の日	
15	火	ゼリー	コーンパン チキンのスパイシーフライ ツナサラダ バナナ 牛乳	鮭のりおにぎり お茶
16	水	ジュース	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 かき	フライドポテト お茶
17	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草おかか和え りんご	ピザトースト 牛乳
18	金	せんべい	ごはん 春雨スープ 八宝菜 かき	お好み焼き お茶
19	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
20	日			
21	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 りんご	チーズパイ 牛乳
22	火		即位礼正殿の儀	
23	水	ジュース	さつまいもごはん 味噌汁 鶏肉かりん揚げ 浅漬け かき	ココアバナナケーキ 牛乳
24	木	ヨーグルト	うどん 鮭のねぎみそ焼 白和え りんご	焼き豚チャーハン お茶
25	金	せんべい	ごはん きのかカレー コーンサラダ かき	スイートポテト 牛乳
26	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが バナナ	せんべい ジュース
27	日			
28	月	せんべい	ごはん すまし汁 親子煮 りんご	五平もち お茶
29	火	ゼリー	人参パン ツナの卵焼き かぶサラダ バナナ 牛乳	パウムクーヘン お茶
30	水	ジュース	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 かき	じゃがバター 牛乳
31	木	ヨーグルト	うどん ちくわ磯辺揚げ れんこん金平 りんご	クロワッサン 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	620	21.1	21	2.1
3歳未満児	540	18	17.2	1.8

～食育活動～

10月1日(火) つる組 バジルスライス作り
 10月15日(火) つる組 コーン蒸しパン作り

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

旬の食材 柿

様々な品種がありますが、日本でもっとも多く作られているのは富有柿といわれる甘柿です。食べ頃はシャキシャキとした食感ですが、放っておくとどんどん軟らかくなっていきます。購入するときは、硬さに注意しましょう。塩分を排泄する役割のあるカリウムや、風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれているといわれています。

10月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
---	---	-------	----	-------