



たくさんの食べ物が旬を迎える食欲の秋の到来です。過ごしやすい時季となり、子どもたちの食欲もぐんと増します。旬の食材のパワーをもらいながら毎日を元気に過ごしていきましょう。

☆秋に旬を迎える食べ物

秋にとれる食材には脂がたっぷりとのった魚類や、身体のエネルギー源となる米類や芋類があります。また果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚はこの時季ならではのです。存分に味わいましょう。

・さんま…秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質なたんぱく質



やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものは脂のりが良い証拠です。内臓にアニサキスという線虫が寄生していることがあります。新鮮なうちに内臓は取っておきましょう。

・お米…日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米はエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせておいしい新米を味わいましょう。



・さつまいも…さつまいもを切ったときにでる白い液体は整腸作用を含む「ヤラピン」という成分です。



主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く、便秘にも効果的です。園では、9日（金）のおやつに「芋けんぴ」を提供します。

☆子どもたちに人気のメニュー「カレーうどん」を紹介します。

うどんの中でも特に人気なのが「カレーうどん」です。「また食べたい!!」とリクエストもあつたメニューです。ご家庭でも簡単に作れるのでぜひ作ってみてください。大人2人、子ども2人分の分量です。



- ・水…1リットル ・かつお節…10g
- ☆バーモントカレーウ甘口…115g（1/2箱）
- ☆みりん…36g（大さじ2） ☆しょうゆ…36g（大さじ2）
- ☆豚肉…100g ☆玉ねぎ…180g（中1個）
- ・小ねぎ…10g ・うどん乾麺…300g
- ★片栗粉…9g（大さじ1） ★水…15g（大さじ1）

①鍋に水を計量し、火にかけ沸騰させる。沸騰したら小さな火にし、かつお節をやさしく入れ、30秒ほど加熱したら火を止めてかつおだしをひく。

②豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは千切り、小ねぎは小口切りにする。

③①をザルでこし、かつおだしの中に☆の材料をすべて入れ、弱火で加熱する。★を合わせ水溶き片栗粉を作っておき、沸騰した中に入れる。火を止めてから小ねぎを加える。

④別の鍋でうどん麺を表記通りに茹でる。井ぶりに入れ、上から③をかける。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(木)	さばのごまソースかけ(魚)・ひじきのマリネ(魚)・もずくのかきたま汁	豆腐ドーナツ
○2(金)	チャブチェ・コーンとわかめの酢の物・たまねぎスープ	あべ川マカロニ
3(土)	わかめごはん・じゃがいものそぼろ煮・野菜スープ・フルーツ	おかし
5(月)	白身魚のフライ(魚)・れんこんのごまマヨ和え・中華わかめスープ	おからマフィン
○6(火)	麻婆豆腐・マカロニサラダ(魚)・フルーツ	ぶどうゼリー
7(水)	スパゲティナポリタン・のり和え・かきたま汁(魚)	ハムチーズサンド
8(木)	はと組・ゆり組: 焼き魚・里芋と厚揚げの煮つけ・みそ汁	さくさくクッキー
9(金)	魚のオーロラソース焼き(魚)・きゅうりともやしのナムル・ニラ玉スープ	芋けんぴ
10(土)	パン・牛乳・野菜ソテー・すまし汁・フルーツ	おかし
12(月)	スポーツの日	
13(火)	かぼちゃとチーズの重ね煮・ツナサラダ(魚)・フルーツ	ダイヤモンドクッキー
○14(水)	カレーライス・スパゲティサラダ(魚)・チーズ	フルーツ
15(木)	チーズオムレツ・昆布和え・切干大根スープ	チョコチップスコーン
16(金)	さばのみそ煮(魚)・ほうれん草サラダ(魚)・中華風コンスープ	マヨネーズトースト
17(土)	わかめごはん・かぼちゃの甘煮・ポトフ・フルーツ	おかし
19(月)	魚のくんせい風(魚)・ひじきサラダ・ミネストローネ	チョコチップバウンドケーキ
○20(火)	高野豆腐の含め煮・玉子サラダ・フルーツ	きなこバナナ
21(水)	焼き魚(魚)・ハムともやしのナムル・もずくスープ(魚)	マーラーカオ(中国風蒸しパン)
22(木)	ハンバーグ・春雨サラダ・じゃがいものみそ汁	ココアサンド
23(金)	白身魚のクリームコーン焼き(魚)・れんこんサラダ(魚)・豆乳スープ	手作りフライドポテト
24(土)	きく組: 災害用わかめごはん・豚肉のしょうが焼き・救給コーンポタージュ	おかし
24(土)	すみれ組~はと組: わかめごはん・豚肉のしょうが焼き・野菜とベーコンのスープ	おかし
26(月)	さばのパン粉焼き(魚)・中華もやしサラダ・きのこスープ	ココアチョコチップクッキー
27(火)	厚揚げの中華煮・切干大根のサラダ(魚)・チーズ	フルーツ
28(水)	チキンナゲット・ごまドレサラダ(魚)・コンソメスープ	きなこトースト
29(木)	わかめごはん・煮魚(魚)・きゅうりとパインの酢の物・イタリアンスープ	キャラメルポップコーン
30(金)	ヤンニョムチキン風・コロコロサラダ・洋風かきたま汁	おばけマフィン
31(土)	きつねうどん(魚)・里芋のごま煮・フルーツ	おかし

★3時のおやつの際の飲み物は牛乳・お茶です。

★都合により献立が変更する場合があります。

★献立表の黄色マーカーは魚とピーナッツのアレルゲン表示です。

アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。