



給食だより

発行日 令和6年 10月 1日 下田部保育園

おいしつぶやき《旬の食材(秋 ver.)》

実り豊かな食欲の秋がやってきました。これからたくさんの味覚が旬を迎えますね。そして秋は、農作物の収穫を祝う「収穫祭」の季節でもあります。そんな中、園でも先月の17日(お月見)、子どもたちの前に「きのこ」や「おいも」「ぶどう」や「りんご」など、様々な食材が登場しました！みんな「これはりんご！これはぶどう！これはかぼちゃ！」と、とても興味津々！なかなかスーパーでは見かけないようなものもありましたよ。

今月は、そんな食べ物に囲まれて楽しそうな様子をお届けします☆

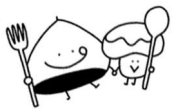


「うーん…？」
「わー！みかんだ！」



「次のおともだちにも見せたいから優しくね。」と伝えるとちゃんと周りから見てくれていました！

「これなんだと思う？」



さるなし

キウイのように甘酸っぱい、小さな果実。表面に毛がないため、そのまま食べることができる。ビタミンCが豊富。タンパク質分解酵素を多く含み、疲労回復や整腸作用などの効果があるといわれている。

しかくまめ

沖縄の伝統野菜。「うりずん」とも呼ばれている。独特の食感がある。ビタミンCやKを多く含み、健康な骨の維持に活躍！



10月の献立表

28	ビーフストロガノフ キャベツのサラダ コンソメスープ	7	さつまいもと栗のごはん こぶひら みそ汁 りんご
月	キャロットライス	21	月
1	チャーハン 白菜のナムル		
15	トマトの中華スープ 1日：オレンジ 15日：フチゼリー	8	鮭のシチュー 春雨の青じそマヨサラダ フチゼリー ロールパン
29	さばのねぎ酢だれ 切干大根とほうれん草の白和え すまし汁	22	火
火	ごはん	火	
2	あんかけうどん わかめとささみの練りゴマ和え	9	鶏肉と大根のごま味噌煮 白菜とかにかまの酢の物 すまし汁
16	梨 ごはん	23	水
水		水	
17		10	味噌ラーメン 牛肉のひじき煮 オレンジ ごはん
31	17日☆愛情弁当日☆ 31日☆ハロウィン行事食☆	木	24日☆お誕生日メニュー☆
木		30	なすとポテトのミートグラタン ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ ごはん
4	さわらの塩こうじ焼き ブロッコリーとさつまいものごま和え	11	水
18	みそ汁 ごはん	25	金
金		金	
5	牛肉と大豆もやしの具だくさんスープ キュウリの梅みそ和え	12	豚ひき肉の春雨丼 キャベツのしらす和え(梅風味) みそ汁 柿
19	ミニゼリー ごはん	26	土
土		土	

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

ある日の給食準備中…

今年の4月から新たな取り組みとして、ふじ組とゆり組が合同でランチルームにて、給食を食べています。

そんな中、ふとランチルームを覗いてみると…

厨房職員とお当番さんが一緒にイスを運んでいました！

お当番活動でも、みんな生き生きとした表情を見せます♪



☆ハロウィン行事食(31日)☆

- *かぼちゃのグラタン*
- *ブロッコリーのごまドレ和え*
- *コンソメスープ*
- *ミルクパン*



おたんじょうびおめでとう

ただいま
リクエスト聞き取り中！
お楽しみに…♪

10月24日(木)



手作りおやつ



	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
1日(火)	トースト(パン)	シュガートースト	8日(火)	ささみ入りおにぎり(おじゃ)	牛ピーマンの甘辛おにぎり
9日(水)	きなこロール	チーズケーキ風トースト	10日(木)	ココロおやさい	おそうざいケーキ
15日(火)	ふかしいも	塩キャラメル大学いも	17日(木)	おやさいパンケーキ	フレンチトースト
21日(月)	マカロニきなこ	コーンクリームマカロニ	25日(金)	おふトースト	おふラスク
30日(水)	さつまいも蒸しパン	さつまいも黒糖蒸しパン			