

くらいしこども園
給食だより
令和4年度 10月1日発行
10月

日中は過ごしやすい気温になりましたが、朝晩の寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
旬の食材を取り入れ、朝は身体が温まる食べ物を取り入れましょう。

今月の目標
ごはんをいっぱい食べて体を動かそう

10月6日(木)
手作りお弁当の日
10月6日は、お弁当の日のためたんぼ組を除く園児の皆さんはお弁当と飲み物をもってきましょう。(おやつは、園で準備します)たんぼ組は園から給食が出ます。

旬の食材でおいしいレシピ
【鮭のみそバター炊き込みごはん】
鮭・キノコを使って人気だったレシピを紹介します。
《材料》
米2合、鮭2切 ①鮭は焼いて骨を取りほぐしておく。
ごぼう 1/4本 ②ごぼうはささがき、しめじはほぐし調味料と一緒に炊く。
しめじ 1/2株 水は2合分の水加減に混ぜる。
バター 大1 炊きあがったら、ほぐした鮭を混ぜる。
しょうゆ 大1
みそ 大1
酒 大1

にち	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
アレルギー表示 卵…卵・マヨネーズ・練り物製品など 小麦…麺類・パン類など 乳…牛乳・チーズ・ヨーグルトなど 貝…えび・かに…貝類・甲殻類など アレルギー対応をしています。アレルギーのある方は担任の先生にご相談ください。		今月のおにぎりデー 10月12日(水)・26日(水)は、おにぎりデーです。 もも組・うめ組・さくら組の皆さんは、おにぎりを忘れずに持ってきましょう。 おかずと種類がつかますので、おにぎりは、 小さめ で具はシンプルなものでお願いします。					1 パン ジュース
2	3 たぬき丼 ささみときゅうりの梅酢和え 大根汁 卵・小麦 ヨーグルト・味しらべ	4 さばのみそ煮 切り干し大根の和え物 けんちん汁 カニ アイス	5 鶏肉のマーレードソテー マカロニサラダ ポテトスープ 卵・小麦 ピーマンホットケーキ・牛乳	6 手作りお弁当の日 	7 オランダ煮 白菜のおかかマヨサラダ なすのみそ汁 卵 シュガーチーズ・牛乳	8 ナンピザ シリアルサラダ ホタテクリームシチュー 貝・乳・小麦 バナナ・牛乳	
9	10 スポーツの日 	11 鶏肉とさつまいもの煮物 もずくともやしの酢の物 青菜汁 わかめおにぎり・牛乳	12 おにぎりデー 山菜うどん 人参しいり 卵・小麦 ゼリー・サラダせんべい	13 春巻き バンバンジーもやし 卵スープ 卵・小麦 じゃが芋のガレット・牛乳	14 タラのチーズマヨ焼き レタスとカニカマのサラダ 緑黄色野菜みそ汁 カニ・卵・乳 さつまいもチップス・牛乳	15 バターコーンペッパーライス 豆乳春雨スープ 海藻サラダ 卵 厚切りバームクーヘン・牛乳	
16	17 梨キーマカレー 福神漬け ツナサラダ コンソメスープ 乳 かぼちゃスープ	18 カレーと絹揚げのしょうが煮 ふいかけ じゃが芋の塩昆布マヨ和え 菊の花のみそ汁 卵 フリンパウンドケーキ・牛乳	19 とろろ昆布の鶏ハンバーグ カボチャとレーズンのサラダ もやし汁 卵 どんぐりころころ・お茶	20 カニカマ卵焼き カツ納豆 大根とツナの煮物 ふのり汁 カニ・卵 するめ・牛乳	21 揚げささみのレモン風味 アンパンマンポテト 花野菜サラダ かきたまスープ 卵 ケーキ・牛乳	22 シュガートースト 鮭とほうれん草のグラタン キャベツスープ 小麦・乳 ポテコ・牛乳	
24(月) たまご麻婆豆腐丼 チョレギサラダ なめこのみそ汁 卵 ヨーグルト・まがりせんべい	25(火) 豆腐ナゲット レタスとコーンのサラダ カレースープ ぶかし芋・牛乳	26(水) おにぎりデー クリームパスタ クルトンサラダ エビ・貝・乳・小麦 マヨせんべい・牛乳	27(木) 筑前煮 フロックリーのごま酢あえ キャベツ汁 卵 マロンクラッカー・牛乳	28(金) 鮭とじゃが芋の蒸し焼き 小松菜の磯辺和え わかめ汁 卵 さつまいものカツケーキ・牛乳	29(土) もみじご飯 ちくわ納豆はさみ揚げ きのこのみそ汁 小麦・卵 リッツ・牛乳	31(月) ハロウィンカレー 福神漬け コールスローサラダ 卵とトマトのスープ 卵 ミイラパイ・牛乳	