

10月 こんだてひょう

*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります
献立ついている番号は連絡ノートに記載された食事を確認する際にご利用下さい

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料			
			お か ず	汁 物					
2	--	23 月	① きのこの炊き込みご飯	② 大根と鶏肉の炒め煮 ③ もやしと青梗菜のおひたし	④ 厚揚げとしいたけの味噌汁	① ジャが芋ビスケット ② ●牛乳	七分米・しめじ・リンゴ・舞茸・ひじき・豚肉・ブナ・大根・鶏肉 生姜・人参・イグツ・もやし・青梗菜・貝割れ菜・厚揚げ・玉ねぎ 干し椎茸・万能ねぎ・じゃが芋・小麦粉・きび糖・レモン・マカロン		
3	17	--	火	① なすのミートソース スパゲティ	② ▲豆とカボチャのサラダ	③ ほうれん草と玉ねぎのスープ	①■(●)(◆) 野菜のパウンドケーキ ② ●ミルクティ	パセリ・茄子・トマト・玉ねぎ・ニンニク・人参・セロリ・マッシュルーム・パセリ・チーズ 豚肉・牛肉・キャベツ・ひよこ豆・金時豆・キャベツの種・かぶ・マネズ ホウレンソウ・ブナ・小麦粉・バター・卵・牛乳・オリーブ油・紅茶	
4	--	--	水	① 萩おこわ	② いり鶏 ③ 青菜ともやしのおろし和え	④ 里芋としめじの味噌汁	① 月見団子 ② 緑茶	七分米・もち米・小豆・枝豆・鶏肉・人参・干し椎茸・竹筴・リンゴ ごぼう・ニンニク・ごま油・小松菜・もやし・えのき・竹輪・大根・里芋 しめじ・長ねぎ・いんげん・煮干し・上新粉・砂糖・醤油・片栗粉	
5	19	--	木	① 菜めし	② ▲レンコンと豚肉の味噌マヨ炒め ③ かぶときゅうりの和風サラダ	④ さつまいもとねぎの味噌汁	① プアマンケーキ ② ●牛乳	七分米・かぶ葉・しらす・ごま・豚肉・リンゴ・人参・小松菜・味噌 マネズ・かぶ・きゅうり・ツナ・トマト・かつお節・生姜・ごま油 米酢・さつまいも・えのき・長ねぎ・玉ねぎ・小麦粉・卵・きび糖	
6	20	--	金	① 玄米ごはん	② 肉豆腐 ③ きのこ小松菜の味噌醤油和え	④ キャベツと人参の味噌汁	①(●) 黒ごまクッキー ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・豆腐・牛肉・長ねぎ・ごぼう・人参・糸みつ葉 舞茸・小松菜・もやし・しめじ・えのき・エリンギ・レタス・キャベツ 油揚げ・貝割れ菜・煮干し・小麦粉・バター・きび糖・アーモンド粉・ごま	
7	--	28	土	① きのこの あんかけ焼きそば	② ハリハリサラダ	③ ◆わかめと卵のスープ	① 果物 ② お菓子 ③ ●牛乳	焼きそば麺・キャベツ・鶏肉・海老・リンゴ・舞茸・ブナ・竹筴・切干 生姜・干し椎茸・人参・長葱・銀杏・ニンニク・ワタの皮・トマト・大根 レタス・キャベツ・玉ねぎ・ごま油・わかめ・えのき・万能ねぎ・卵・梨	
--	10	24	火	① ごはん	② 豚肉と玉ねぎの味噌生姜焼き ③ 大根ときゅうりの酢の物	④ 白菜と油揚げの味噌汁	①(◆) オレンジケーキ ② ●牛乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・生姜・ニンニク・舞茸・ピーマン・大根・きゅうり わかめ・食用菊花・帆立・米酢・昆布・白菜・人参・油揚げ・長ねぎ えのき・煮干し・小麦粉・バター・きび糖・卵・オレンジ・粉砂糖	
--	11	25	水	① ■鶏うどん	②(◆) さつまいものかき揚げ ③ 青菜ときこのだし浸し		①(●) アップルパイ ② ●牛乳	干うどん・鶏肉・ほうれん草・大根・えのき・長ねぎ・干し椎茸 さつまいも・人参・ごぼう・ニラ・玉ねぎ・卵・小麦粉・米粉・きび糖 ブナ・しめじ・リンゴ・小松菜・レモン・りんご・はちみつ・バター	
--	12	26	木	① 海苔ごはん	② 根菜のごま煮 ③ キャベツと鶏肉の和え物	④ なめこの味噌汁	①(◆)(●) 梨のクラフティ ② ●牛乳	七分米・海苔・レンコン・ごぼう・人参・豚肉・イグツ・里芋・ごま ニンニク・キャベツ・鶏肉・きゅうり・貝割れ菜・トマト・昆布・なめこ 玉ねぎ・万能ねぎ・豆腐・小麦粉・卵・バター・牛乳・生クリーム・梨・砂糖	
--	13	27	金	① (◆)バターロール	②◆▲鮭のタルタル焼き ③ さつまいものサラダ	⑤ きのこプロッコリーのスープ	①■ そばめし ② 麦茶	バターロール・鮭・キャベツ・玉ねぎ・ラッキョウ・レタス・パセリ・卵・マネズ・パセリ さつまいも・キャベツ・人参・リンゴ・オリーブ油・ハチミツ・マッシュルーム 花びら草・かぶ・リンゴ・ニンニク・七分米・焼きそば麺・ピーマン・豚肉	
--	14	--	土	秋まつり：子どもの広場公園（通称 川の公園）にて親子行事となります。 ご家庭よりお弁当をご持参下さいますようお願いいたします。 また、当日が保育になるお子さんも昼食はお弁当となりますので、ご協力の程よろしく申し上げます。 おやつは園で用意いたします。 なお、ご都合の悪い方はクラス担当までお申し出下さい					
--	16	30	月	①◆ 親子丼	② 五目春雨の酢の物	④■ さつまいも汁 (鹿児島県郷土料理)	① 焼きおにぎり ② ●牛乳	七分米・鶏肉・玉ねぎ・卵・人参・糸みつ葉・干し椎茸・きゅうり もやし・春雨・切干・ピーマン・レモン・ごま・きび糖・大根・イグツ さつまいも・ニンニク・長ねぎ・ごぼう・しめじ・白菜・雑穀米・味噌	
--	18	--	水	① ごはん	② さんまの塩焼き ③ きんぴらごぼう ④ 蛇腹きゅうりの甘酢漬	⑤ ジャが芋と舞茸の味噌汁	①◆■ にゅうめん ② 麦茶	七分米・さんま・大根・万能ねぎ・すだち・レンコン・ごぼう・人参 ごま油・ごま・きゅうり・米酢・きび糖・じゃが芋・玉ねぎ・舞茸 万能ねぎ・素麺・鶏肉・干し椎茸・白菜・竹筴・長ねぎ・卵・ホウレンソウ	
--	21	31	土 火	① ごはん	② 豚肉とキャベツのケチャップ焼き ③ ▲◆マカロニサラダ	④ なすと小松菜の味噌汁	①(●) かぼちゃのプリン ② ●牛乳	七分米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・トマト・しめじ・ニンニク・ケチャップ リンゴ・人参・マカロニ・きゅうり・卵・ツナ・マネズ・レタス・なす えのき・長ねぎ・小松菜・牛乳・かぼちゃ・生クリーム・ゼラチン・きび糖	

今月の予定

3 (火) 防災訓練
◆煙中訓練を実施

14 (土) 秋まつり
◆子どもの広場公園にて

◆十五夜・中秋の名月◆
十五夜、中秋の名月は9月の行事と思う方が多いのではないのでしょうか。
ですが、この日は旧暦の8月15日と決まっています。旧暦で行う行事なので現行の太陽暦にすると毎年ずれが生じるため、日にちが変わります。
そのため今年の十五夜は9月ではなく10/4(水)になります。ちなみに来年は9月24日です。
園では、今年も子どもたちとお供えとおやつの月見団子作りを行います。
この行事では、お月見の由来を知ると共に、団子はお米から出来ていることを知る、それに加えもも・ひまわり・さくらグループは「粉」がどのようにしてできるのかを実際に粉挽き体験をしてもらいたいと思います。
そのような目的もあり、鳩ぼっぼでは米を挽いて粉にすることからお団子作りをしています。米粒は小さいですが、粉状にするには一気に挽いてしまうわけにはいきません。まずは粗めに粉碎し、そこから徐々に段階を踏んで粉末状にしていかないと粉挽き機に負荷が掛かりすぎてしまいモーターが焼けてしまうのです。そのため粉挽きは団子作りの下準備として数日に分けて行っています。今年は2日と3日で粉挽きをする予定です。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

● = 「飲用牛乳」
● = 混ぜりの牛乳・乳製品
◆ = 「卵そのもの」
◆ = 混ぜりの卵・パンの上塗り等
▲ = 「マヨネーズ」
■ = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
♡ = 「バナナ」 ▽ = 「魚卵」
※アレルギー対応は事前に申し込みをして頂きます
対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

