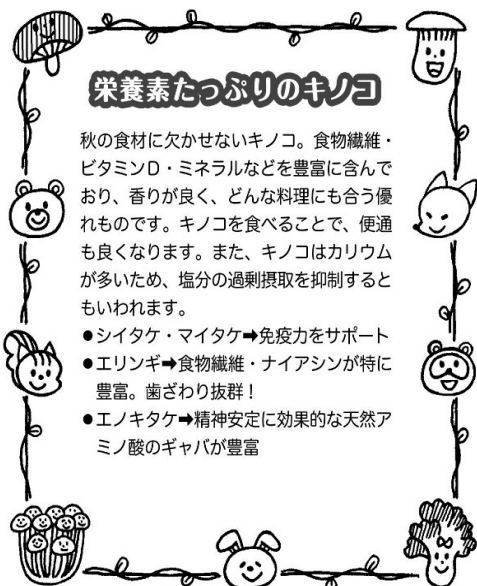


# 10がつのこんだてひょう

## みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
月木	2 19	肉豆腐丼 おかか和え バナナ わかめとじゃがいもの味噌汁	ツナ胡瓜味噌うどん 麦茶	精白米 豚肉 焼き豆腐 白滝 わかめ じゃがいも ツナ缶 きゅうり 干しうどん たまねぎ
火	3 17	パン 白身魚のスパイシー焼き 白菜とリンゴのサラダ ミネストローネ ゼリー	ごぼうのたきこみごはん 麦茶	パン 白身魚 カレー粉 白菜 りんご レタス 胡瓜 シェルマカロニ スズキーニ えのき エリンギ じゃが芋 トマト 精白米 ごぼう 人参 鶏肉 油揚げ
水	4 18	ごはん 煮込みハンバーグ オレンジ 茹でキャベツのサラダ オニオンスープ	4日チーズちぢみ 18日チーズ蒸しパン 麦茶	精白米豚ひき 玉ねぎパン粉 キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ にら玉ねぎ もやし チーズ ミックス粉
木水	5 25	きつねたぬきうどん 唐揚げネギソース (25日蓮根のハサミ揚げ)バナナ	お芋ごはん 麦茶	干しうどん 油揚げ ネギ 揚げ玉 わかめ 鶏肉 ひき肉 蓮根 精白米 栗 里芋 さつまい
金	6 20	炒飯 焼売 たたき胡瓜 春雨スープ ヨーグルト	チョコチップパウンドケーキ 豆乳	精白米 カニカマ ネギ ちくわ 豚ひき 玉ねぎ 皮 チョコチップ バター 春雨 人参 もやし え のき
土	7 21	味噌煮込みうどん 胡瓜とわかめの酢の物 ゼリー	チーズトースト 麦茶	干しうどん ネギ 八丁味噌 ほうれん草 竹輪 胡瓜 わかめ えのき 食パン チーズ
火	10 24	金平井 もやしのナムル はんぺんの清汁 柿	10日さくさくコーン 24日マヨコーンピザ 豆乳	精白米 ごぼう ひき肉 蓮根 ちくわ もやし 小松菜 人参 はんぺん ネギ コーン 食パン
水	11	豚骨醤油ラーメン グリーンサラダ ヨーグルト	マーブルケーキ 豆乳	中華麺 豚バラ肉 シナ竹 ほうれん草 のり レタス 胡瓜 ミックス粉 ココア
木月	12 23	パン ツナポテトチーズ焼き オレンジ 千切りサラダ 南瓜ポタージュ	やしそば 麦茶	パン ツナ缶 じゃが芋 チーズ キャベツ 人参 胡瓜 南瓜 玉ねぎ 蒸し中華 キャベツ 豚肉 もやし
金	13 27	ご飯 ちゃんちゃん焼き 青菜の磯辺和え のっぺい汁 りんご	チキンナゲット 麦茶	精白米 鮭 キャベツ 人参 じゃが芋 もやし 青菜 のり 青梗菜 豆腐 ひき肉 ガーリックパウダー
土	14 28	ナポリタン コーンサラダ えのきとネギのスープ ゼリー	シュガートースト 麦茶	パスタ 玉ねぎ ウィンナー コーン レタス 胡瓜 えのき ネギ 食パン
月	16 30	チキンカレー ブロッコリーサラダ えのきのスープ ヨーグルト	ラスククリーム添え 麦茶	精白米 人参 鶏肉 ブロッコリー えのき しめじ ネギ パン 豆乳生クリーム
木	26	わかめご飯 ひとつくちコロケ カップサラダ 白菜と肉団子のスープ ヨーグルト	チョコワッフル 豆乳	わかめ 精白米 じゃが芋 おから 南瓜 レタス 白菜 ひき肉 春雨 パン粉 ワッフル チョコレート
火	31	ハロウィンパスタ ミルフィーユカツ 千キャベツ 南瓜サラダ きのこスープ みかん	お化けチップス 麦茶	ウィンナー玉ねぎ 精白米 豚小間 キャベツ 南瓜 しめじ えのき 餃子の皮

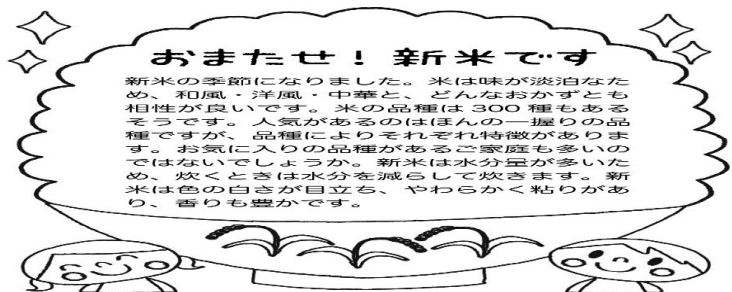
園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウィンナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



### 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種もあるそうですが、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。新米は色の白さが自立る、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

まだまだ暑い日が続いていますが、それでも少しずつ秋の気配を感じてきました。子どもたちの食欲も春に比べだんだん旺盛になってきたと感じています。最近子どもとお昼を一緒に食べている時、気になることがあります。口いっぱい頬張る、口に入っているのに大きい声でお話をする。お箸をも持って身振り手振り、お話の説明をする、などとても楽しくつい色々忘れてしまうのだろうなとも思います。でも喉に詰まらせたり、お箸の先がぶつかったりしないよう、危険な時は注意しています。お家でも今一度、一口の大きさや危険な食べ方のお話を確認しながら一緒に食べてみてください。悲しい事故が起こらないよう日頃から見守っていきたくと思います。