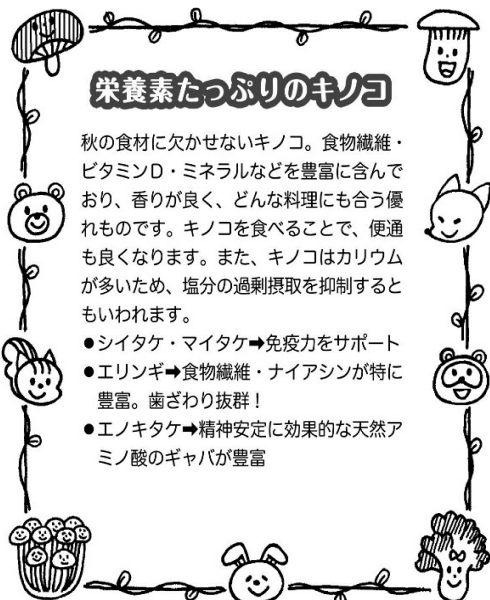


# 10がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日+日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
月 2 木 19	ビスコ 豆乳	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
火 3 17	動物ビスケット 麦茶	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
水 4 18	甘辛せんべい 麦茶	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
木 5 水 25	ビスケット 豆乳	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
金 6 20	動物ビスケット 麦茶	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
土 7 21	甘辛せんべい 麦茶	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
火 10 24	ビスコ 麦茶	金平丼 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
水 11	動物ビスケット 豆乳	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
木 12 月 23	クラッカー 麦茶	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	やきそば 麦茶
金 13 27	リッツ 麦茶	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
土 14 28	えびせん 豆乳	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
月 16 30	動物ビスケット 豆乳	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
木 26	ビスコ 麦茶	わかめご飯 ひとくちコロッケ 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
火 31	リッツ 麦茶	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 きのコスープ みかん	お化けチップス 麦茶

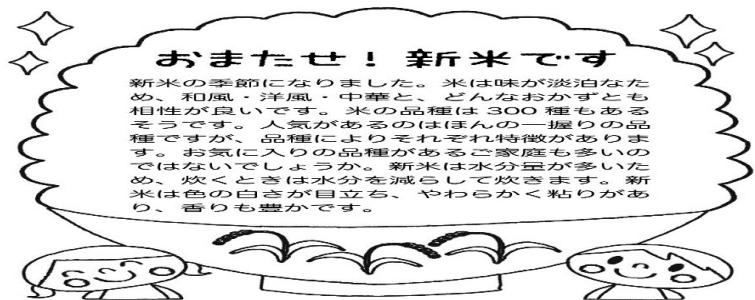
園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウインナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています



## 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。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。新米は色の白さが目立ち、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。こ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で、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いと思います。