

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
金月	1 11	白せんべい 豆乳	トマトクリームパスタ フルーツサラダ 大根のスープ ヨーグルト	焼き芋 麦茶
土	2 16	ビスケット 麦茶	担々麺 豆腐サラダ ゼリー	チーズシュガートースト 豆乳
月	4 18	ビスコ 豆乳	ご飯 鶏肉マスタード香草パン粉焼き キャベツの和え物 なめこの味噌汁 4日 梨 18日 柿	焼きドーナツ 豆乳
火金	5 29	白せんべい 麦茶	かき玉うどん カジキ立田サラダ バナナ	ホットケーキドッグ 豆乳
水木	6 21	甘辛せんべい 豆乳	太巻き わかめにぎり カレイの磯天 胡瓜の浅漬け 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ミートペンネ 麦茶
木	7	ビスコ 豆乳	札幌味噌ラーメン 北海道 くす玉蒸し りんご	がね(鹿児島) 麦茶
金	8 22	クラッカー 豆乳	カレーパン シーザーサラダ 春雨スープ バナナ	チーズインライス 麦茶
土	9 23	白せんべい 麦茶	マーボー麺 水菜のサラダ わかめスープ ゼリー	ラスク 豆乳
火水	12 28	ビスケット 麦茶	ご飯 鶏と根野菜の甘酢あん 切り昆布煮 大根の味噌汁 柿	マシュマロサンド 麦茶
水火	13 26	白せんべい 豆乳	パン たっぶり野菜のグラタン パイナップルサラダ コーンスープ ゼリー	わかめおにぎり 麦茶
木月	14 25	クラッカー 豆乳	天井 キャベツの胡麻サラダ 豆腐の清汁 りんご	焼プリン 麦茶
金水	15 27	ビスケット 麦茶	ご飯 鮭の曙焼き 高野豆腐の煮物 じゃがいもの味噌汁 バナナ	大学芋(27日キャラメルポテト) 麦茶
火	19	クラッカー 豆乳	ハロウィンおにぎり 一口から揚げ グリーンサラダ 押し麦のスープ ゼリー	南瓜あんのホットケーキ ヨーグルトドリンク
水	20	白せんべい 豆乳	中華丼 焼き餃子 玉子スープ オレンジ	マカロニきな粉 麦茶
土	30	ビスコ 麦茶	二色丼 チョレギサラダ 大根スープ オレンジ	クッキー 豆乳



★くす玉蒸し★

シュウマイの皮の部分をもち米にして、蒸してある食べ物です。

★鹿児島のがね★

さつまいもやニラ人参を味付きの衣で揚げたもので

昔おやつがあまりない時に食べられました。野菜が千切りでバサバサなっているところが かに に似ていて、訛って、かにがねになったと言われています。

食べ物の香りを楽しもう

食べ物を美味しいと感じるには、味だけではなく香りも大きく影響しています。香りと美味しさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。さんまの焼ける匂いキノコの風味、秋の香りを楽しみましょう

今月の平均栄養価 エネルギー543kcal
たんぱく質17.9g 脂質18.9g 塩分1.7g