

# 10月こんだてひょう

# みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
金月	1 11	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	かにかま パスタ トマト缶 パイン缶 みかん缶 レタス 胡瓜 大根 さつまいも しめじ 玉ねぎ シーグレイス
土	2 16	担々麺 豆腐サラダ ゼリー	チーズシュガートースト 豆乳	焼きそば麺 豆腐 レタス 胡瓜 食パン チーズ ネギ 豚ひき
月	4 18	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	精白米 鶏肉 粒マスタード パセリ キャベツ 人参 なめこ 豆腐 胡瓜 鶏卵 ミックス粉
火金	5 29	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	干うどん 鶏卵 ネギ えのき 鶏肉 カジキ レタス 胡瓜 人参 ミックス粉
水木	6 21	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	ミートパンネ 麦茶	精白米 鶏卵 胡瓜 切干大根 玉ねぎ 海苔 わかめ カレイ 豆腐 ペンネ 豚ひき トマト缶
木	7	<b>札幌味噌ラーメン 北海道</b> くす玉蒸し りんご	<b>がね(鹿児島)</b> 麦茶	中華麺 キャベツ 人参 コーン バター 豚ひき もち米 玉ねぎ さつまいも たら
金	8 22	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	パン 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン レタス ベーコン 粉チーズ 春雨 えのき シイタケ 精白米
土	9 23	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	焼きそば麺 豆腐 豚ひき 水菜 レタス 人参 胡瓜 わかめ 玉ねぎ コッペパン
火水	12 28	パン たっぷり野菜のグラタン 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	パン 南瓜 鶏小間 じゃがいも 玉ねぎ レタス パイナップル 胡瓜 コーン缶 精白米 わかめ
水火	13 26	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	精白米 鶏肉 蓮根さつまいも 人参 すき昆布 南瓜 ちくわ 大根 マシュマロ リッツ
木月	14 25	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	精白米 さつまいも 海老 さつまいも 蓮根 ナス キャベツ 鰹節 豆腐 鶏卵
金水	15 27	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日キャラメルホ テ) 麦茶	精白米 鮭 人参 高野豆腐 鶏肉 大根 じゃがいも わかめ さつまいも
火	19	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	精白米 チーズ 鶏卵 鶏肉 レタス 胡瓜 コーン缶 押し麦 エリンギ 南瓜 ミックス粉 あんこ みかん缶 ヨーグルト
水	20	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	精白米 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 豚小間 なた 白菜 鶏卵 玉ねぎ マカロニ 黄な粉 黒蜜
土	30	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	精白米 豚ひき ネギ 豆腐 大根 豆苗 レタス ほうれん草 海苔



## 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

### ★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 カに に似ていて、訛って、カに・・がねになったと言われていきます

今月の平均栄養価 エネルギー580kcal  
たんぱく質18.9g 脂質18.8g 塩分1.9g