



# 給食だより

2023年 10月  
あけぼのこども園

## ～旬の食材いただきます～

「食欲の秋」といわれるほど秋はいろんな食べ物がおいしくなる季節です。  
また「スポーツの秋」ともいわれるので、たくさん体を動かしておなかを空かせて、  
秋のおいしいご飯や旬の食材を味わいたいですね。

きのこやさつま芋、さんまや新米など秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。  
今月の献立にも旬の食材をふんだんに取り入れていきます。

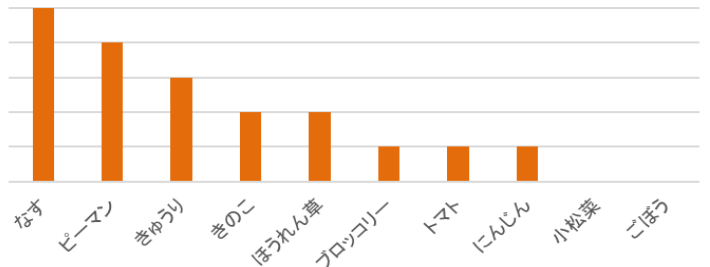


		10月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日		
2	月	焼き鮭 ーロスパ ごぼうサラダ	お菓子	お菓子
3	火	肉団子スープ ちくわ磯辺揚げ マカロニサラダ おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
4	水	タンダーチキン おから炒め フロccoliーサラダ	お菓子	オレンジゼリー
5	木	かじき照り焼き ひじき煮 もやしツナ和え	フルーチェ	お菓子
6	金	鶏から揚げ 春雨マヨサラダ つけ野菜	お菓子	バタースティック
7	土	きのこカレー チキンナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
8	日	休日		
9	月	祝日・スポーツの日		
10	火	ほっけ焼き かぼちゃ煮 小松菜ごま和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
11	水	コーンシチュー 白身魚フライ キャベツツナサラダ フルーツ	お菓子	バナナケーキ
12	木	マーボー豆腐 中華春雨サラダ つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
13	金	さんまみりん焼き もやしひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	ミニクロワッサン
14	土	さつま汁 肉しゃうまい ほうれん草ツナ和え チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	日	休日		
16	月	いも汁 ギョーザ スパゲティサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
17	火	八宝菜 もやし中華和え つけ野菜	お菓子	ぶどうゼリー
18	水	お豆腐ナゲット きんぴらごぼう フロccoliーサラダ	フルーチェ	お菓子
19	木	かに玉スープ エビかつ マカロニサラダ おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
20	金	ミートボール 和風ーロスパ 小松菜ごま和え	お菓子	フルーベリーサンドイッチ
21	土	豚汁 エビしゃうまい キャベツツナサラダ しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
22	日	休日		
23	月	お野菜コロッケ 人参の子和え ほうれん草おかか和え	お菓子	ホットケーキ
24	火	きのこ煮込みハンバーグ 小松菜ハム和え つけ野菜	お菓子	お菓子
25	水	ポークカレー チキンナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
26	木	たらマヨ焼き もやし豚肉炒め トマトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
27	金	誕生会 わかめご飯 照り焼きチキン ーロスパ フルーツ	...	大学いも
28	土	せんべい汁 アジフライ スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
29	日	休日		
30	月	骨ごとさんま煮 春雨ツナ炒め ポテトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
31	火	かぼちゃシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	お菓子	ハロウィンクッキー

## 《ぞう組さんにお野菜調査》

給食によくでる野菜のなかで苦手なものはあるかアンケートを行いました。どんなところが苦手なのか理由も聞いてみました！

苦手な野菜アンケート



苦手な子が多いなすは「紫で毒みたいな色だから」、ピーマンは「苦いから」が理由に挙げられました。

次の調理法は食べやすくする方法です！ぜひご家庭でもやってみてください！



### ☆なす...皮を剥く

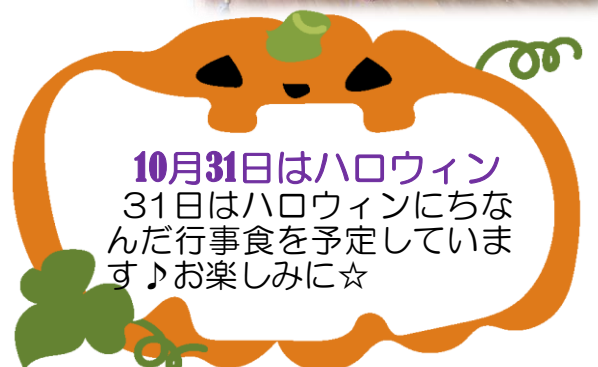
剥くことで柔らかく食べやすくなります  
間隔をあけて剥くと縞模様で視覚的に楽しめます

### ☆ピーマン...縦千切り

苦みが少なくなる切り方です  
いつもの切り方と味が違うか聞いてみてはいかがですか？



たくさんお話してくれてありがとう！



## 10月31日はハロウィン

31日はハロウィンにちなんだ行事食を予定しています♪お楽しみに☆

※12日(木)ぱんだ・ぞう組さんは青空保育のためお弁当の持参をよろしくお願ひします。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。