



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
①	げつ	パン エビフライ ラタトゥイユ パンプキンスープ ゼリー	むぎちや おかし	M おかし
2	か	さけのホイルやき ほうれんそうのいそべあえ けんちんじる バナナ	ジュース おかし	ホワイトポンチ
3	すい	ポークソテーきのこソース とりのすサラダ にらのみそしる メロン	むぎちや おかし	アイス
4	もく	さんまのかばやき きくとほうれんそうのおひたし いもこじる わなし (未満児:たらのかばやき)	ジュース おかし	M おかし
⑤	きん	きのこのわふうパスタ グリーンサラダのキウイソースかけ あさりのスープ オレンジ	むぎちや おかし	ジュース おかし
8	げつ	やきざかな なまあげとやさいのなかよしに なすのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
9	か	とうふのおとしあげ エビとブロッコリーのガーリックいため あきさけのみそしる わなし	ジュース おかし	ヨーグ おかし
⑩	すい	サンドイッチ ピーマンハンバーグ キャベツとりんごのサラダ チンゲンサイスープ ゼリー	むぎちや おかし	むぎちや クレープ (ゆりぐみ:タルト)
11	もく	とりにくとたまごのものにもの だいがくいも えのきのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M おかし
12	きん	さわらのしそみそやき キャベツとベーコンのトマトに さつまいもとこまつなのとうにゅうみそしる グレープフルーツ (未満児:たらのしそみそやき)	むぎちや おかし	M チョコバナナ (未満児:バナナ)
16	か	とりささみのカレースティックあげ ごぼうとひじきのごまあえ いんげんのみそしる バナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
⑬	すい	まいたけうどん わかめサラダ ゼリー (未満児:きゅうりとコーンのサラダ)	むぎちや おかし	M おかし
18	もく	きのことくりのカレー こまつなしらすあえ ヨーグルト むぎちや	ジュース おかし	M おかし
19	きん	ぶりのしょうがやき とうふチャンプル かぼちゃのみそしる わなし (未満児:たらのしょうがやき)	むぎちや おかし	プリン
⑭	げつ	おひがんでくごはん さけのふわとろむし こまつなとあさりのしょうがあえ たまごとうふのうすくずじる オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
24	すい	とりにくのバンバンジー ひじきとあきやさいのごもくに ほたてのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M にんじん ホットケーキ
25	もく	じゃがいもチーズやき いりたまごあえ はくさいのサムゲタンふう グレープフルーツ	ジュース おかし	ジュース おかし
⑮	きん	～うんどうかいがんばろうランチ～ きんメダルごはん ヒレカツ(勝つ) なしサラダ ふときのこのすましじる りんごゼリー	むぎちや おかし	むぎちや おかし
29	げつ	トマトチンジャオロースー かぼちゃサラダ ビーフンスープ わなし	むぎちや おかし	M おかし
30	か	さけのカレーこやき ブロッコリーソテー のっぺいじる バナナ	ジュース おかし	M おかし

甘みと香りが広がる秋の味

実りの秋には、栄養をたっぷりとたくわえた様々な味覚がたのしめます。おいしいだけでなく、見た目にもきれいな食材がたくさん。調理すると口いっぱいにしぜんな甘みとよい香りが広がり、食欲がわいてきます。季節の食材をふんだんに使って秋を感じましょう!!

知っておこう!!

**秋の味覚「しめじ」には
たくさん名前があります!!**



「ひらたけ」

かさが扇形。歯切れがよく、うま味が強い。
摂食抑制作用があるので、食べすぎを防いでくれる。

「ほんしめじ」



山のような形をしたかさは淡い灰色に。人工栽培ができない高級食材。

「ぶなしめじ」



かさが黒褐色でひび割れた模様。
シミ予防など美肌・美白効果がある。

まめちしき

おはぎとぼたもち
どこがちがうの?

基本的に同じ和菓子ですが、食べる季節によって呼び名が変わります。春はぼたもち(こしあん)、秋はおはぎ(つぶあん)と呼ばれます。それぞれ春の牡丹と秋の萩という季節の花に由来しています。



おやさい先生と野菜の
勉強をしています!!

野菜がもっと好きになり、何でも食べ大きくなれるよう、給食の先生によるおやさい先生と野菜の勉強をしています。ピーマンの勉強ではみんな大盛り上がり!!さくらがみのたくさんからピーマンハンバーグのリクエストがありました。9/10(水)の献立に入っていますのでみなさんお楽しみに!!

おいしい絵本

「パンダのおさじとフライパンダ」
作/柴田ケイコ(ポプラ社)

フライパンダは呪文でどんな料理も「パンダ料理」にかえる不思議なフライパン。おかげでレストランは大繁盛。しかし、約束を守らないとフライパンダが大変なことになる。このままでは、レストランはどうなってしまうのでしょうか。

～9月平均栄養量～	
★3才以上児(副食給食)★	エネルギー370kcal、たんぱく質21.0g 脂質17.8g、炭水化物31.4g、食塩相当量1.6g
★3才未満児(完全給食)★	エネルギー431kcal、たんぱく質18.5g 脂質14.6g、炭水化物56.1g、食塩相当量1.3g

○の日はごはんいりません