

令和7年度

10月の給食だより

たから子ども

《 今月のテーマ・・・お手伝いを進んでする 》

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。朝夕と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、衣服の調整を工夫して元気に過ごしましょう。

この季節は、さまざまな作物が実りを迎える時期でもあります。芋類やきのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐほか、生活習慣病の予防にも役立つといわれています。おいしい秋の味覚を楽しみながら、適度な運動と十分な睡眠で生活リズムを整えていきたいですね。

○お手伝いをやってみよう○

(食材のお買い物)

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買い物と一緒にいくこともお手伝いの良い機会になります。

- ・食材を選んでもらう
- ・カゴに入れてもらう
- ・買ったものを家まで運んでもらう

など「自分がやった」と感じられます。買い物のお手伝いをすること



世界の味めぐり・・・タイのガパオライス

タイで広く食されてる国民食です

【材料】4人分

・蒸し大豆 100g ・油揚げ 1枚 ・鶏ひき肉 100g ・豚ひき肉 100g

・人参 30g ・玉ねぎ 50g ・ピーマン 40g ・パプリカ(黄) 30g

・パプリカ(赤) 30g ・ごま油 大さじ1 ・醤油 大さじ1 ・酒 大さじ1

・みりん 大さじ1 ・オイスターソース 大さじ2～4

【作り方】

1、油揚げ・ピーマン・パプリカは角切りにし、人参はみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。

2、蒸し大豆は粗目のみじん切りにし、人参、玉ねぎは電子レンジ600wで3分加熱する。

3、フライパンにごま油を入れ、鶏ひき肉と豚ひき肉を炒める。肉に8割ほど火が通ったら、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、油揚げ、大豆を入れて炒める。

4、肉に火が通ったら調味料を加えて味付けをし、ご飯の上にかけてたら完成。

10月の献立予定表

日	曜	未満児のおやつ	副 食	3時のおやつ
1	水	牛乳 クラッカー	ホイコーロー たたききゅうりの昆布和え はんぺん汁	牛乳 ゴマ入り野菜ポッキー
2	木	牛乳 バナナ	白身魚のみそ漬け焼き 系寒天の酢の物 きのこのすまし汁	牛乳 サーターアンダギー
3	金	麦茶 せんべい	鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ もすくのみそ汁	麦茶 みかんヨーグルト
4	土	麦茶 サッポロポテト	運 動 会	
6	月	牛乳 クッキー	ポークカレー フルーツサラダ	牛乳 ジャコトースト
7	火	牛乳 衛生ボーロ	豚肉と根菜の旨煮 もやしのみそ汁 キュウリと人参のゴマ和え	牛乳 チョコパイ
8	水	牛乳 リッツ	ひじき入り玉子焼き 豆腐汁 キャベツと竹輪のおかかマヨ和え	麦茶 冷やしそうめん
9	木	牛乳 ウエハース	ギョロツケ オーロラサラダ 豆乳入りみそ汁	牛乳 きな粉クッキー
10	金	牛乳 みかん缶	カバオライス 春雨の酢の物 オニオンスープ	牛乳 オープンサンド
11	土	牛乳 丸ボーロ	ハヤシライス	牛乳 おかし
14	火	牛乳 クラッカー	キノコたっぷりミートボール 野菜スープ ふりかけ	牛乳 大学芋
15	水	牛乳 クッキー	白身魚のタルタル焼き 和風サラダ ワカメのみそ汁	牛乳 ウインナーパン
16	木	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き 青菜のジャコ和え 春雨汁	牛乳 ちんすこう
17	金	牛乳 りんご	和風スパゲティー フレンチサラダ ニラ玉スープ	麦茶 ワカメおにぎり
18	土	牛乳 衛生ボーロ	牛丼	牛乳 おかし
20	月	牛乳 リッツ	豚汁 切干大根煮 納豆	牛乳 豆腐ドーナツ
21	火	牛乳 ウエハース	お誕生会 (お子様ランチ)	牛乳 ロールケーキ
22	水	牛乳 丸ボーロ	白身魚のチーズ焼き 野菜の甘酢和え にゅう麺	牛乳 寒天のきな粉かけ
23	木	牛乳 クラッカー	根菜のかき揚げ ワカメの酢の物 中華スープ	牛乳 シャムサンド
24	金	牛乳 バナナ	ひじきご飯 豆腐チャンプルー きのこのみそ汁	麦茶 スープ春雨
25	土	牛乳 クッキー	クリームシチュー	牛乳 おかし
27	月	牛乳 せんべい	蓮根入り松風焼き オクラのゴマ和え ナスのみそ汁	牛乳 ココアケーキ
28	火	牛乳 衛生ボーロ	サバのみそ煮 伴三条 水菜のすまし汁	牛乳 芋入り田作り
29	水	牛乳 リッツ	がんもどき ツナサラダ コーンスープ	牛乳 ベーコンパン
30	木	牛乳 ウエハース	すき焼き風煮 ウインナー かき玉汁	牛乳 お好み焼き
31	金	牛乳 みかん缶	肉うどん 中華サラダ	麦茶 鮭ワカメおにぎり

★お誕生会： チャーハン ハンバーグ
マカロニサラダ 麩のすまし汁 飲むヨーグルト