



ごちそうだより

10月



	月	火	水	木	金	土	
風食		<b>1</b> ごはん ポークチャップ* 豚肉・塩・油・水・ケチャップ・ウスターソース・砂糖 人参のごまマヨ和え 人参・ツナ・もやし・マヨドレ・ごま オニオンスープ 玉ねぎ・人参・ベーコン・しめじ・ズッキーニ・水・コンソメ・塩 フルーツ	<b>2</b> わかめごはん 米・炊き込みわかめ 野菜のキッシュ 卵・とろけるチーズ・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・塩・こしょう・牛乳・砂糖 白菜サラダ 白砂・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・塩・油 みそ汁 玉ねぎ・大根・えのき・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	<b>3</b> ごはん 赤魚チリ 赤魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 切干大根ののりマヨ和え 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・マヨドレ・酢・塩・焼きのり みそ汁 じゃが芋・油揚げ・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ	<b>4</b> ごはん 揚げ豆腐 木綿豆腐・卵・鶏ひき肉・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・醤油・塩 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 かぼちゃ・えのき・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	<b>5</b> 中華丼 米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉 豆菜サラダ 大豆・小松菜・人参・ツナ・ごま・酢・砂糖・醤油 わかめスープ 豆腐・しめじ・えのき・わかめ・だし・醤油・酒・ごま油 フルーツ	
		おやつ 手作りぶりかけごはん 牛乳 米・しらす干し・刻み昆布・ごま・かつお節・青のり・醤油・みりん	おやつ にゅうめん汁 牛乳 そうめん・鶏もも肉・人参・ねぎ・だし・醤油・塩	おやつ おからドーナツ* 牛乳 おから・米粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・油・グラニュー糖	おやつ お好み焼き 牛乳 小麦粉・豚バラ・卵・もやし・キャベツ・チーズ・ソース・青のり・かつお節・マヨドレ	おやつ 手作りぶりかけごはん 牛乳 米・しらす干し・刻み昆布・ごま・かつお節・青のり・醤油・みりん	
風食		<b>7</b> ごはん レバーのかりん揚げ 鶏もも肉・鶏レバー・生姜・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・水 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・ごま・塩 みそ汁 白菜・人参・えのき・葉ねぎ・だし・みそ フルーツ	<b>8</b> もずく丼 米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・油・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水 かぶの梅マヨ和え かぶ・大根・胡瓜・梅干し・マヨドレ・かつお節 かきたま汁 卵・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩・片栗粉 フルーツ	<b>9</b> ごはん 厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・塩・醤油 ひじき煮 ひじき・人参・油揚げ・さやえんどう・ごま油・砂糖・醤油・だし・みりん みそ汁 大根・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ	<b>10</b> ごはん さばの味噌煮 さば・生姜・砂糖・味噌・みりん 胡瓜の塩昆布和え 胡瓜・人参・キャベツ・塩昆布 きこのすまし汁 しめじ・しいたけ・えのき・ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	<b>11</b> ごはん 海鮮ラーメン 中華麺・えび・いか・人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・塩・酒・味噌 厚揚げステーキ 厚揚げ・葉ねぎ・かつお節・醤油・みりん 大根サラダ 大根・人参・コーン・ツナ・マヨドレ フルーツ	<b>12</b> きのごクリームライス 米・豚肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・エリンギ・水・シチューミックス・牛乳・コンソメ ぶかし芋 さつまい芋 胡瓜の梅おかか和え 胡瓜・白菜・梅干し・かつお節 フルーツ
		おやつ カリカリポテトピザ 牛乳 餃子の皮・マヨドレ・コーン・じゃが芋・ツナ・チーズ・パセリ	おやつ ツナサンド 牛乳 ロールパン・ツナ・胡瓜・マヨドレ	おやつ あずき団子 牛乳 白玉粉・上新粉・木綿豆腐・ゆであずき缶	おやつ いちごジャムパン 牛乳 食パン・いちごジャム	おやつ 炊き込みカレーピラフ 牛乳 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・カレー粉・パセリ	
風食		<b>14</b> 夕焼けごはん 米・人参・ツナ・だし・醤油・みりん 鮭のフライ 鮭・塩・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・油 かぶのゆかり和え かぶ・胡瓜・大根・ゆかり さつまい芋のコンソスープ さつまい芋・コーン・ねぎ・豆乳・クリームコーン・水・コンソメ・塩 フルーツ	<b>15</b> 夕焼けごはん 米・人参・ツナ・だし・醤油・みりん 鮭のフライ 鮭・塩・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・油 かぶのゆかり和え かぶ・胡瓜・大根・ゆかり さつまい芋のコンソスープ さつまい芋・コーン・ねぎ・豆乳・クリームコーン・水・コンソメ・塩 フルーツ	<b>16</b> ごはん 肉じゃが 豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しらたき・水・醤油・砂糖・みりん・塩・さやえんどう 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・ハム・コーン・マヨドレ・味噌・醤油 しじみ汁 しじみ汁・だし・味噌・葉ねぎ フルーツ	<b>17</b> ごはん タンドリーチキン 鶏もも肉・塩・にんにく・カレー粉・玉ねぎ ピーフンサラダ ビーフン・ハム・胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 豆乳みそ汁 じゃが芋・油揚げ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・豆乳・だし・味噌 フルーツ	<b>18</b> おべんとうの日 3.4.5歳児 なかよし遠足 	<b>19</b> スタミナ納豆丼 米・ひきわり納豆・豚ひき肉・にんにく・生姜・ごま油・葉ねぎ・醤油・酒・砂糖 はんぺんサラダ はんぺん・コーン・小松菜・胡瓜・トマト・マヨドレ みそ汁 もやし・油揚げ・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ
		おやつ フルーツヨーグルト* 牛乳 ヨーグルト・あかん缶・バイン缶・バナナ・干しぶどう・砂糖	おやつ フルーツヨーグルト* 牛乳 ヨーグルト・あかん缶・バイン缶・バナナ・干しぶどう・砂糖	おやつ 舞茸炊き込みご飯 牛乳 舞茸・鶏もも肉・舞茸・ごぼう・人参・干し椎茸・えのき・だし・塩・醤油・みりん・酒	おやつ マシュマロおこし* 牛乳 マシュマロ・マーガリン・コーンフレーク	おやつ ホットケーキキキ 牛乳 ホットケーキ粉・オレンジジュース・卵・砂糖	
風食		<b>21</b> ごはん 揚げだし豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・だし・葉ねぎ・かつお節 ほうれん草の磯香和え ほうれん草・もやし・焼きのり・塩・醤油 みそ汁 はんぺん・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌 フルーツ	<b>22</b> 即位礼正殿の儀 	<b>23</b> ごはん ちくわの磯辺焼き ちくわ・青のり・小麦粉・塩・油 キャベツのごま酢和え キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖・塩 のっぺい汁 鶏肉・大根・人参・里芋・こんにゃく・ごぼう・しめじ・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ	<b>24</b> ハロウィン誕生会 おばけカレーライス 米・豚ひき肉・玉ねぎ・さつまい芋・人参・カレールウ・水・チーズ 白身魚のフライ 太刀魚・塩・小麦粉・卵・パン粉・油・お好みソース マカロニサラダ マカロニ・卵・胡瓜・ツナ・コーン・レタス・マヨドレ フルーツ	<b>25</b> 親子丼 米・鶏もも・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・卵・醤油・みりん・砂糖 里芋の磯辺焼き 里芋・じゃが芋・片栗粉・みりん・醤油・焼きのり・チーズ キャベツのサラダ キャベツ・チンゲン菜・ツナ・油・酢・砂糖・塩・醤油 フルーツ	<b>26</b> ミートスパゲッティ ゆで麺・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ケチャップ・コンソメ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ・醤油・砂糖・グリーンピース 切干大根サラダ 切干大根・ハム・レタス・胡瓜・砂糖・酢・醤油・ごま油 フルーツ
		おやつ たぬきおにぎり 牛乳 米・たかす・葉ねぎ・ごま・かつお節・醤油・みりん	おやつ 牛乳もち 牛乳 牛乳・片栗粉・砂糖・きな粉・砂糖・塩	おやつ 牛乳もち 牛乳 牛乳・片栗粉・砂糖・きな粉・砂糖・塩	おやつ パンプキンプリン 牛乳 ゼラチン・砂糖・生クリーム・かぼちゃ・豆乳・砂糖・水	おやつ クッキーストーン* 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・砂糖・卵・牛乳・コーンフレーク・干しぶどう	
風食		<b>28</b> ごはん 鶏とたまごの煮物 鶏もも肉・うすら卵・大根・醤油・酢・砂糖・酒 キャベツのごまおかか和え キャベツ・人参・かつお節・ごま・醤油・砂糖 みそ汁 木綿豆腐・わかめ・たまねぎ・人参・えのき・だし・みそ フルーツ	<b>29</b> 鮭ごはん 米・鮭・醤油・みりん・ごま みそポテト* じゃが芋・小麦粉・卵・油・水・味噌・砂糖・醤油・水 元氣サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも肉・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・葉ねぎ・こんにゃく・だし汁・塩・しょう油 フルーツ	<b>30</b> ごはん さんまのかば焼き さんま・生姜・小麦粉・油・醤油・みりん はるさめサラダ 青豆・胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 みそ汁 かぶ・油揚げ・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	<b>31</b> 焼きそば 中華麺・豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・もやし・焼きそばソース・ごま油 大根のナムル* 大根・人参・もやし・ごま・ごま油・醤油 中華スープ しめじ・玉ねぎ・卵・だし・醤油・ごま油・酒・塩	※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※毎月18日は、松江市のカミカミデーです。(★マークは、よく噛んで食べる事を意識したメニューの事です。) ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合があります。	
		おやつ かぼちゃクッキー* 牛乳 小麦粉・かぼちゃ・マーガリン・砂糖・グラニュー糖	おやつ 栗とりんごのケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・卵・砂糖・牛乳・りんご・栗	おやつ 磯辺さつまいも* 牛乳 さつまい芋・米粉・水・塩・油・青のり・油	おやつ たくあんおにぎり 牛乳 米・たくあん・焼きのり・マヨドレ・塩・ごま油	※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※毎月18日は、松江市のカミカミデーです。(★マークは、よく噛んで食べる事を意識したメニューの事です。) ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合があります。	



朝夕の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。秋といえばスポーツの秋、食欲の秋ですね。この季節は実りの秋でもあり、新米をはじめさつま芋、栗、きのこ、さんまなど美味しいものが豊富に出てくる季節でもあります。

ご家庭でも旬の食材を通じて秋に触れてみてはいかがでしょうか。



## 新米の季節がやってきました

先月、9月末に本園、第2園のさくら組さんが稲刈りをしました。玉湯さくら保育園では、5月初旬に田植えをして、9月に稲刈りをし、10月中旬から収穫した新米を給食で食べています。新米を味わい、いつもと違うごはんの味を感じて欲しいと思います。



## 10月は芋掘りをします！！



今月末には、畑で育てているさつま芋掘りをします。掘ったさつま芋は、給食で取り入れたり、焼き芋パーティーをしたりと今から楽しみです。食卓でも、さつま芋を使った料理が増えることと思います。そこで、保育園で人気のさつま芋を使った料理を紹介します。

### さつま芋のコンソメスープ

さつま芋を入れることで、甘味が出て、とっても美味しいですよ♪

食材4人分

- ・さつま芋 . . . . . 小1本 (160g)
- ・白ねぎ . . . . . 1/2本
- ・水 . . . . . 300ml
- ・豆乳 . . . . . 200g
- ・コーンクリーム缶 . . . . . 1缶 (300g)
- ・コンソメ . . . . . 大さじ1
- ・食塩 . . . . . 適量

#### 【作り方】

- ①さつま芋をよく洗い、1cm幅のいちょう切りにし、白ねぎは、小口切りします。
- ②①を鍋に入れ、水を入れ食材が柔らかくなるまで煮込みます。
- ③食材が柔らかくなったら、☆を加え5分中火で煮込み完成です。

