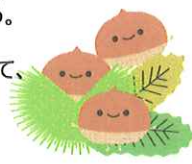


ごちそうだより 10月



	月	火	水	木	金	土	
食卓	<p>※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう。</p> <p>※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れています♪</p> <p>※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)と牛乳がつかます。</p> <p>※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もあります。</p>					<p>1 鮭ごはん 米・鮭・醤油・みりん・ごま かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ・生姜・鶏ひき肉・砂糖・醤油・片栗粉</p> <p>胡瓜の塩昆布和え 胡瓜・キャベツ・人参・塩昆布</p> <p>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・粟ねぎ・こんにやく・だし・塩・しょうゆ</p> <p>フルーツ 栗入りどらやき 牛乳 ホットケーキ粉・卵・牛乳・つぶあん・栗の甘露煮</p>	<p>2 スタミナ納豆丼 米・ひきわり納豆・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・ごま油・粟ねぎ・醤油・酒・砂糖</p> <p>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</p> <p>みそ汁 もやし・油揚げ・人参・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ</p> <p>おやつ</p>
食卓	<p>4 ごはん さんまのかば焼き さんま・生姜・片栗粉・油・醤油・みりん・酒</p> <p>大根サラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ・大葉</p> <p>みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ マカロニきな粉 牛乳 マカロニ・きな粉・砂糖・塩</p>	<p>5 ごはん エビと野菜のかき揚げ★ えび・玉ねぎ・さつまいも・ピーマン・人参・卵・小麦粉・水・油・塩</p> <p>ビーフンサラダ ビーフン・ハム・胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油</p> <p>しじみ汁 しじみ汁・だし・味噌・粟ねぎ</p> <p>フルーツ ボンデケーキ 牛乳 白玉粉・粉チーズ・卵・牛乳・塩</p>	<p>6 わかめごはん 米・炊き込みわかめ</p> <p>厚焼き玉子 卵・だし・砂糖・塩・醤油</p> <p>ひじき煮 ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース・ごま油・砂糖・醤油・だし・みりん</p> <p>豆乳みそ汁 さつま芋・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・えのき・豆乳・だし・味噌</p> <p>フルーツ おからドーナツ 牛乳 おから・ホットケーキ粉・砂糖・牛乳・油・グラニュー糖</p>	<p>7 親子うどん ゆでうどん・卵・鶏もも・人参・ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん・塩</p> <p>ちくわののりマヨ焼★ ちくわ・マヨドレ・青のり</p> <p>チンゲン菜のサラダ キャベツ・チンゲン菜・人参・コーン・ツナ・油・酢・砂糖・塩・醤油</p> <p>フルーツ チキンライス 牛乳 米・鶏もも・玉ねぎ・ニンニク・ケチャップ・コーン・グリーンピース・コンソメ</p>	<p>8 ごはん 豚の生姜焼き 豚ヒレ・玉ねぎ・人参・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま</p> <p>じゃことかぶの酢の物 かぶ・大根・胡瓜・しらす・わかめ・酢・砂糖・塩</p> <p>すまし汁 キャベツ・ほうれん草・えのき・ねぎ・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ 大学芋★ 牛乳 さつま芋・油・水・醤油・砂糖・黒ごま</p>	<p>9 炊きもちご飯 米・ひじき・鶏もも・油揚げ・人参・醤油・砂糖・塩</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・マヨドレ</p> <p>みそ汁 豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ おやつ</p>	
食卓	<p>11 ごはん さばの味噌煮 さば・生姜・砂糖・味噌・みりん</p> <p>卵の花 おから・油揚げ・鶏もも・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし</p> <p>すまし汁 大根・かぶ・人参・えのき・ねぎ・だし・醤油・塩・酒</p> <p>フルーツ あんこ蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・ゆであずき・牛乳・卵・砂糖</p>	<p>12 ごはん クリスピーチキン★ 鶏むね・マヨドレ・カレー粉・塩・コンソメ・小麦粉・コンフレック</p> <p>春雨のマヨサラダ 春雨・人参・ハム・胡瓜・マヨドレ・ごま</p> <p>みそ汁 豆腐・玉ねぎ・人参・えのき・わかめ・だし・味噌</p> <p>フルーツ みそポテト 牛乳 じゃが芋・小麦粉・卵・水・味噌・醤油・水・油</p>	<p>13 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</p> <p>揚げ焼きポテト★ じゃが芋・油・塩</p> <p>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</p> <p>フルーツ 焼きビーフン 牛乳 ビーフン・豚肉・人参・ニラ・干し椎茸・ごま油・塩・醤油・酒・砂糖</p>	<p>14 食パン 野菜のキッシュ 卵・ウィンナー・チーズ・ほうれん草・玉ねぎ・塩・牛乳・砂糖・ケチャップ</p> <p>白菜サラダ 白菜・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・塩・油</p> <p>コンソメスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・水・コンソメ・パセリ</p> <p>フルーツ ベーコンチーズ焼きおにぎり 牛乳 米・コーン・ベーコン・しそ・ごま・みりん・醤油・ごま油</p>	<p>15 ごはん さけのちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・人参・しめじ・味噌・みりん・レモン果汁・砂糖</p> <p>里芋サラダ★ 里芋・胡瓜・ハム・人参・コーン・マヨドレ</p> <p>すまし汁 木綿豆腐・わかめ・人参・大根・だし・醤油・塩</p> <p>フルーツ かぼちゃパイ 牛乳 かぼちゃ・バター・砂糖・パイ生地</p>	<p>16 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</p> <p>ひじきのごまマヨサラダ ひじき・ほうれん草・人参・コーン・ツナ・マヨドレ・ごま</p> <p>野菜スープ ウィンナー・人参・玉ねぎ・しめじ・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ おやつ</p>	
食卓	<p>18 きのこクリームライス 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</p> <p>焼き芋★ さつま芋</p> <p>白菜の梅おかか和え 胡瓜・白菜・人参・梅干し・かつお節・醤油</p> <p>フルーツ 焼うどん 牛乳 ゆでうどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・塩・醤油・みりん・かつお節</p>	<p>19 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</p> <p>白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・こんにやく・砂糖・醤油・ごま・塩</p> <p>みそ汁 白菜・人参・えのき・わかめ・だし・みそ</p> <p>フルーツ フルーツサンド 牛乳 ロールパン・生クリーム・バナナ・果物</p>	<p>20 あんかけ焼きそば 焼きそば麺・豚肉・玉ねぎ・葱・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉・ごま油</p> <p>高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・みりん</p> <p>人参のごまマヨ和え 人参・ツナ・キャベツ・胡瓜・マヨドレ・ごま</p> <p>フルーツ 舞茸炊き込みご飯 牛乳 米・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</p>	<p>21 おべんとうの日 おべんとう</p> <p>フルーツ オレンジケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・オレンジジュース・卵・砂糖</p>	<p>22 ごはん 赤魚の煮つけ 赤魚・生姜・醤油・砂糖</p> <p>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・焼きのり</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・えのき・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ のり塩ポテト 牛乳 フライドポテト・塩・青のり・油</p>	<p>23 中華丼 米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・粟ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉</p> <p>焼かぼちゃ かぼちゃ</p> <p>彩りナムル ほうれん草・黄ピーマン・もやし・人参・ごま・醤油・ごま油</p> <p>フルーツ おやつ</p>	
食卓	<p>25 キャロットごはん 米・人参・しらす・だし・醤油・みりん</p> <p>マカロニグラタン マカロニ・鶏もも・玉ねぎ・ほうれん草・ホワイトソース・バター・チーズ</p> <p>ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツブ・醤油・酢・砂糖・ごま油</p> <p>パンプキン豆乳スープ かぼちゃ・人参・えのき・パセリ・豆乳・水・コンソメ・塩</p> <p>フルーツ ケーキ 牛乳</p>	<p>26 五目ラーメン 中華麺・豚肉・コーン・もやし・チンゲン菜・人参・干し椎茸・長ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油</p> <p>バイクドポテト じゃが芋・チーズ・パセリ</p> <p>つるむらさきのごま和え つるむらさき・白菜・人参・かつお節・ごま・醤油・砂糖</p> <p>フルーツ しそひじきおにぎり 牛乳 米・ゆかり・ひじき・油</p>	<p>27 ごはん 鶏肉のみぞれ煮 鶏肉・片栗粉・大根・砂糖・醤油・酢・だし</p> <p>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</p> <p>かきたま汁 卵・玉ねぎ・人参・えのき・粟ねぎ・だし・味噌・塩</p> <p>フルーツ 豆乳フレンチトースト 牛乳 フランスパン・卵・豆乳・砂糖・バター</p>	<p>28 ごはん 太刀魚のフライ★ 太刀魚・塩・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・油</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ・胡瓜・コーン・ハム・マヨドレ</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・なめこ・大根・人参・ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ すいとん汁 牛乳 小麦粉・鶏もも・椎茸・大根・人参・ごぼう・里芋・粟ねぎ・だし・醤油・塩</p>	<p>29 さつまいもごはん 米・さつま芋・酒・塩・黒ごま</p> <p>がんもどきの煮しめ がんもどき・砂糖・醤油・だし</p> <p>みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・えのき・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>豚汁 豚肉・里芋・人参・大根・もやし・白菜・えのき・粟ねぎ・だし・味噌</p> <p>フルーツ ハロウィंकッキー 牛乳 小麦粉・バター・砂糖・グラニュー糖・ビュアココア</p>	<p>30 炊き込みカレーピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・塩・コンソメ・醤油・パセリ</p> <p>はるさめサラダ 春雨・胡瓜・トマト・白ごま・人参・ハム・酢・醤油・砂糖・ごま油</p> <p>コンソメスープ 鶏もも・さつま芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・パセリ</p> <p>フルーツ おやつ</p>	

朝夕が涼しくなり、木々の葉の色も少しづつ変わり始め、虫の音が秋の訪れを感じさせます。そして、実りの秋、食欲の秋ですね。新米から始まり、さつまいも、栗、きのこ、さんま、など美味しいものが豊富に出てくる時期です。給食では、旬の食材を沢山盛り込んだ献立にしました。季節の変わり目、体調を崩さないよう、もりもり食べて元気に過ごしましょう。

稲刈りしたよ



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月に稲刈りをしました。10月から収穫した新米を給食で食べます。

給食の様子を紹介します

3.4.5歳児クラスは、
パーテーションを付けて
食べています。

コロナ対策をしながらも、
楽しく給食を
食べています。