

ごちそうだより

10月



	月	火	水	木	金	土		
昼食			1 ごはん ヤンニョムチキン 鶏肉・にんにく・ケチャップ・醤油・みりん・砂糖 バンサンスー 春雨・トマト・胡瓜・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 中華スープ 玉ねぎ・しめじ・にら・卵・鶏がらだし・醤油・塩・片栗粉	2 親子丼 米・鶏もも・玉ねぎ・人参・ねぎ・卵・だし・醤油・みりん・焼きのり こぶき芋★ じゃがいも・パセリ・塩 つるむらさきの胡麻和え つるむらさき・白菜・人参・ごま・醤油・砂糖・かつお節	3 ごはん ししゃもフリッター★ ししゃも・小麦粉・卵・水・油 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 木綿豆腐・なめこ・大根・人参・ねぎ・だし・味噌			
			フルーツ ゆずケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・バター・ゆず果汁・ゆず果皮・ヨーグルト	フルーツ 海鮮モダン焼き 牛乳 小麦粉・中華麺・卵・キャベツ・もやし・いか・えび・お好みソース・かつお節	フルーツ カルピスポンチ 牛乳 白玉粉・上新粉・絹ごし豆腐・みかん缶・パンシロ・もも缶・りんご・カルピス			
			おやつ					
昼食			6 ごはん 千草焼き 卵・木綿豆腐・人参・鶏むき肉・グリーンピース・醤油・砂糖・塩・酒・だし ひじき煮 ひじき・さつま芋・人参・油揚げ・ごま油・砂糖・醤油・だし いわしのつみれ汁 いわし・葉ねぎ・生姜・醤油・酒・片栗粉・玉ねぎ・人参・だし・味噌 フルーツ のり塩フライドポテト 牛乳 フライドポテト・塩・青のり・油	7 ごはん えびと野菜のかき揚げ えび・玉ねぎ・さつま芋・ピーマン・人参・卵・小麦粉・水・塩・油 もやしのゆかり和え もやし・胡瓜・人参・ゆかり・醤油 みそ汁 白菜・人参・えのき・わかめ・だし・味噌 フルーツ ヨーグルトボムボム 牛乳 ホットケーキミックス・バター・砂糖・卵・ヨーグルト・りんご	8 ごはん さわらのみそ照り焼き さわら・生姜・味噌・砂糖・みりん・酒 柿と大根のなます 柿・胡瓜・大根・酢・砂糖・塩 冬瓜のかきたま汁 卵・冬瓜・玉ねぎ・コーン・にら・だし・醤油・塩 フルーツ クッキー 牛乳 小麦粉・バター・砂糖・グラニュー糖	9 あんかけ焼きそば 焼きそば麺・豚肉・いか・玉ねぎ・筈・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉・ごま油 さつま芋のオレンジシ煮 さつま芋・オレンジジュース・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 フルーツ キャロットライス 牛乳 米・しらす・人参・塩・コンソメ・醤油・パセリ	10 ごはん 豚の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま 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 みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ 豆乳プリン 牛乳 豆乳・砂糖・ゼラチン・水・砂糖・黒砂糖・水	
			おやつ					
昼食			13 	14 ごはん 太刀魚の梅みそ焼き 太刀魚・梅干し・味噌・みりん・砂糖 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 みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・わかめ・だし・味噌 フルーツ ツナじゃが春巻き 牛乳 じゃが芋・ツナ・コーン・マヨドレ・チーズ・春巻きの皮・油	15 ロールパン 野菜のキッシュ 卵・ウインナー・チーズ・ほうれん草・玉ねぎ・塩・牛乳・砂糖・ケチャップ 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 パンプキン豆乳スープ かぼちゃ・人参・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・コンソメ・塩 フルーツ 牛しぐれおにぎり 牛乳 米・塩・牛肉・生姜・醤油・砂糖・焼きのり	16 ごはん レバーのオーロラソース★ 鶏もも肉・鶏レバー・生姜・醤油・片栗粉・油・にんにく・ケチャップ・マヨドレ・砂糖 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 しじみ汁 しじみ・だし・味噌・葉ねぎ フルーツ にゅうめん 牛乳 素麺・鶏もも・人参・椎茸・玉ねぎ・ねぎ・だし・醤油・塩	17 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・ゆであずき缶・みりん・レモン果汁・砂糖・バター 里芋サラダ★ 里芋・胡瓜・ハム・人参・コーン・マヨドレ すまし汁 豆腐・人参・玉ねぎ・三つ葉・だし・醤油・塩 フルーツ あんこ栗蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・ゆであずき缶・牛乳・卵・砂糖・栗の甘露煮	18 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・カレー粉 ひじきの胡麻和え ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま コンソメスープ 鶏もも・しめじ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩 フルーツ おやつ
			おやつ					
昼食			20 ごはん さばの焼きおろし煮 さば・塩・大根・だし・醤油・砂糖・酒・大葉 卵の花 おから・油揚げ・鶏もも・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし みそ汁 卵・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ・だし・味噌 フルーツ★ 大学じゃがいも 牛乳 じゃが芋・砂糖・醤油・黒ごま・油	21 もずく丼 米・もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・塩 コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン缶・人参・ハム・酢・砂糖・塩・油 フルーツ あげぱん 牛乳 ロールパン・油・グラニュー糖	22 なかよし遠足 おべんとうの日 	23 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 焼き野菜★ じゃが芋・ブロッコリー・塩・油 人参しりしり 人参・もやし・ツナ・砂糖・醤油・ごま・ごま油 フルーツ 梅じゃこごはん 牛乳 米・梅干し・しらす・大葉	24 おたんじょう会 舞茸の炊き込みご飯 米・ツナ・ごぼう・人参・舞茸・だし・醤油・塩・みりん・酒 鶏のから揚げ★ 鶏肉・酒・醤油・にんにく・生姜・片栗粉・油 さつまいもサラダ さつまいも・干しぶどう・りんご・胡瓜・マヨドレ・酢 はな魁のすまし汁 はな魁・玉ねぎ・えのき・みつば・醤油・塩・だし フルーツ ケーキ 牛乳	25 夕焼けごはん 米・人参・ツナ・みりん・醤油・だし マカロニサラダ マカロニ・胡瓜・人参・ハム・コーン・マヨドレ みそ汁 さつま芋・白菜・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ おやつ
			おやつ					
昼食			27 ごはん ちくわの磯辺揚げ★ ちくわ・青のり・小麦粉・水・油 ほうれん草のごまマヨサラダ ほうれん草・人参・ひじき・ツナ・マヨドレ・ごま油 かきたま汁 卵・玉ねぎ・なめこ・葉ねぎ・だし・醤油・塩 フルーツ スティックパイ 牛乳 パイ生地・粉チーズ・グラニュー糖	28 ごはん クリスマスチキン★ 鶏むね・マヨドレ・カレー粉・塩・コンソメ・小麦粉・コーンフレーク 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン缶・刻み昆布・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 豆乳みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・油揚げ・味噌・豆乳・だし 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・葉ねぎ・だし・醤油・塩	29 ごはん 揚げ出し豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・だし・葉ねぎ・かつお節 チンゲン菜のツナ和え キャベツ・チンゲン菜・人参・ツナ・コーン・油・酢・砂糖・塩・醤油・ごま 豚汁 豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・ねぎ・こんにゃく・だし・味噌 フルーツ じゃが芋のピザ焼き 牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・チーズ・ケチャップ・コーン	30 ちゃんぽんうどん ゆでうどん・豚肉・えび・キャベツ・人参・筈・にら・もやし・ねぎ・鶏がら・醤油・塩・ごま油 焼きかぼちゃ かぼちゃ・塩 だいこんサラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ・大葉 フルーツ 鮭わかめおにぎり 牛乳 米・鮭・酒・炊き込みわかめ	31 ハヤシライス 米・豚肉・玉ねぎ・トマト・しめじ・ハヤシルー・ケチャップ・ウスターソース・水 がんもどきの煮しめ がんもどき・砂糖・醤油・だし 白菜の梅おかか和え 胡瓜・白菜・人参・梅干し・かつお節・醤油 フルーツ パンプキンケーキ 牛乳 かぼちゃ・バター・砂糖・卵・牛乳・ホットケーキミックス	
			おやつ					

ごちそうだより

10月



	月	火	水	木	金	土
昼食	※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。 ※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。 ※完了を迎えた子、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。		1 ごはん ヤニニヨムチキン 鶏肉・にんにく・ケチャップ・醤油・みりん・砂糖 パンサンスー 春雨・トマト・胡瓜・ハム・ごま・酢・砂糖・醤油・ごま油 中華スープ 玉ねぎ・しめじ・にら・卵・鶏がらだし・醤油・塩・片栗粉 フルーツ	2 親子丼 米・鶏もも・玉ねぎ・人参・ねぎ・卵・だし・醤油・みりん・焼きのり こぶき芋★ じゃがいも・パセリ・塩 つるむらさきの胡麻和え つるむらさき・白菜・人参・ごま・醤油・砂糖・かつお節 フルーツ	3 ごはん ししゅもフリッター★ ししゅも・小麦粉・卵・水・油 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 木綿豆腐・なめこ・大根・人参・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	4 チキンライス 米・鶏もも・玉ねぎ・にんにく・ケチャップ・コーン・グリーンピース・塩 春雨サラダ 春雨・人参・ハム・胡瓜・マヨドレ 野菜スープ 白菜・えのき・玉ねぎ・人参・ウインナー・水・コンソメ・塩 フルーツ
			ゆずケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・バター・ゆず果汁・ゆず果皮・ヨーグルト	海鮮干ダン焼き 牛乳 小豆粉・中華糖・卵・キャベツ・もやし・いんげん・お好みソース・かつお節	カルピスポンチ 牛乳 白粉・上新粉・絹ごし豆腐・みかん缶・バイン缶・もも缶・りんご・カルピス	おやつ
			フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
昼食			8 ごはん さわらのみそ照り焼き さわら・生姜・味噌・砂糖・みりん・酒 柿と大根のなます 柿・胡瓜・大根・酢・砂糖・塩 冬瓜のかきたま汁 卵・冬瓜・玉ねぎ・コーン・にら・だし・醤油・塩 フルーツ	9 あんかけ焼きそば 焼きそば麺・豚肉・いか・玉ねぎ・卵・人参・ピーマン・白菜・塩・だし・醤油・みりん・片栗粉・ごま油 さつま芋のオレンジ煮 さつま芋・オレンジジュース・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 フルーツ	10 ごはん 豚の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま 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 みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ	11 豚丼 米・豚肉・生姜・人参・玉ねぎ・かいわれ大根・だし・醤油・砂糖・みりん 小松菜の梅マヨ和え 小松菜・白菜・えのき・梅干し・マヨドレ・醤油 みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ・わかめ・だし・味噌 フルーツ
			フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
			おやつ のり塩フライドポテト 牛乳 フライドポテト・塩・青のり・油	キャロットライス 牛乳 米・しらす・人参・塩・コンソメ・醤油・パセリ	豆乳プリン 牛乳 豆乳・砂糖・ゼラチン・水・砂糖・黒砂糖・水	おやつ
昼食			15 ロールパン 野菜のキッシュ 卵・ウインナー・チーズ・ほうれん草・玉ねぎ・塩・牛乳・砂糖・ケチャップ 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 パンプキン豆乳スープ かぼちゃ・人参・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・コンソメ・塩 フルーツ	16 ごはん レバーのオーロラソース★ 鶏もも肉・鶏レバー・生姜・醤油・片栗粉・油・にんにく・ケチャップ・マヨドレ・砂糖 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 しじみ汁 しじみ・だし・味噌・葉ねぎ フルーツ	17 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭・塩・キャベツ・しめじ・味噌・みりん・レモン果汁・砂糖・バター 里芋サラダ★ 里芋・胡瓜・ハム・人参・コーン・マヨドレ すまし汁 豆腐・人参・玉ねぎ・三つ葉・だし・醤油・塩 フルーツ	18 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・カレー粉 ひじきの胡麻和え ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま コンソメスープ 鶏もも・しめじ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩 フルーツ
			フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
			おやつ ツナじゃがが春巻き 牛乳 じゃが芋・ツナ・コーン・マヨドレ・チーズ・香ばさの皮・油	にゅうめん 牛乳 素麺・鶏もも・人参・椎茸・玉ねぎ・ねぎ・だし・醤油・塩	あんこ栗蒸しパン 牛乳 ホットケーキ粉・ゆであずき缶・牛乳・卵・砂糖・栗の甘露煮	おやつ
昼食			22 なかよし遠足 おべんとうの日 	23 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 焼き野菜★ じゃが芋・ブロッコリー・塩・油 人参しりしり 人参・もやし・ツナ・砂糖・醤油・ごま・ごま油 フルーツ	24 おだんじょう会 舞茸の炊き込みご飯 米・ツナ・ごぼう・人参・舞茸・だし・醤油・塩・みりん・酒 鶏のから揚げ★ 鶏肉・酒・醤油・にんにく・生姜・片栗粉・油 さつまいもサラダ さつまいも・干しひょうどう・りんご・胡瓜・マヨドレ・酢 はな魁のすまし汁 はな魁・玉ねぎ・えのき・みつば・醤油・塩・だし フルーツ	25 タ焼きごはん 米・人参・ツナ・みりん・醤油・だし マカロニサラダ マカロニ・胡瓜・人参・ハム・コーン・マヨドレ みそ汁 さつま芋・白菜・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌 フルーツ
			フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
			おやつ 大学じゃがいも 牛乳 じゃが芋・砂糖・醤油・黒ごま・油	梅じゃがごはん 牛乳 米・梅干し・しらす・大葉	ケーキ 牛乳	おやつ
昼食			29 ごはん 揚げ出し豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・だし・葉ねぎ・かつお節 チンゲン菜のツナ和え キャベツ・チンゲン菜・人参・ツナ・コーン・油・酢・砂糖・塩・醤油・ごま 豚汁 豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・ねぎ・こんにゃく・だし・味噌 フルーツ	30 ちゃんぽんうどん ゆであどん・豚肉・えび・キャベツ・人参・梅・にら・もやし・ねぎ・鶏がら・醤油・塩・ごま油 焼きかぼちゃ かぼちゃ・塩 だいこんサラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・マヨドレ・大葉 フルーツ	31 ハヤシライス 米・豚肉・玉ねぎ・トマト・しめじ・ハヤシルー・ケチャップ・マスターソース・水 がんもどきの煮しめ がんもどき・砂糖・醤油・だし 白菜の梅おかか和え 胡瓜・白菜・人参・梅干し・かつお節・醤油 フルーツ	
			フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
			おやつ スティックパイ 牛乳 パイ生地・粉チーズ・グラニュー糖	鮭わかめおにぎり 牛乳 米・鮭・酒・炊き込みわかめ	パンプキンケーキ 牛乳 かぼちゃ・バター・砂糖・卵・牛乳・ホットケーキミックス	おやつ

ようやく朝晩が過ごしやすい気温になり、秋を感じられるようになってきました。涼しくなると活動量が増え、食欲が増します。たくさんの食材が旬を迎える秋は食欲の秋ともいわれていますね。保育園では、10月から新米になりました。旬の食材をたくさん給食に盛り込んで、秋の味覚を味わい、食べる喜びを子どもたちに伝えていきたいと思います。季節の変わり目なので体調管理をいつも以上に気を付けて過ごしていきましょう。

～お弁当に関するお願い～

お願いします

10月からお弁当の日が再開します。

愛情たっぷりのお弁当をよろしくお願いします。

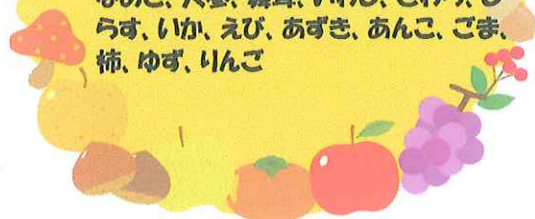
お弁当日を前に今一度、お弁当作りの注意点をご確認ください。

- 球形のものは4分の1にカットをお願いします。
- つまようじやピックなど尖ったものは使用しないでください。
- 弁当箱やはし箱すべてのものに記名をお願いします。



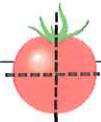
旬の食材

えのき、エリンギ、かぶ、かぼちゃ、さつまいも、さといも、椎茸、しめじ、じゃがいも、チンゲン菜、つるむらさき、とうがん、なめこ、人参、舞茸、いわし、さわら、しらす、いか、えび、あずき、あんこ、ごま、柿、ゆず、りんご



誤嚥による窒息の予防についての保育園での対応についてお知らせします。

ミニトマト	基本的に提供しないが、園で収穫したものに対しては、四等分にカットし提供する。
ぶどう・マスカット	スライスで提供する。
うずらの卵	提供しない。
乾いたナッツ、節分豆	提供しない。
お餅	3歳未満には提供しない。3歳以上に関しては、咀嚼力に合わせてハサミで切って提供する。ゆっくり落ちていて食べられる環境で全体の園児の顔が見えるように職員を配置し見守る。
白玉団子	白玉粉ではなく、上新粉を使用し更に豆腐を加えて噛み切りやすくする。また、咀嚼力に合わせて切って提供する。
のり	刻みのりを使用する。
いか・たこ	小さく切って提供する。
こんにゃく	1cm程度に切って提供する。



おべんとうの量の目安



ご飯の量
お弁当箱の
大きさ



～衛生面で気を付けたいこと～

- ①お弁当箱は清潔なものを使いましょう。洗うときは、食器用洗剤を使用し、ふたのパッキンは外し、洗った後は十分に乾かしましょう！
- ②おかずはしっかり加熱をしましょう。中心部までしっかりと加熱をすることで食中毒を防ぎます。清潔な調理用温度計を使用することをおすすめします。卵焼きやゆで卵などは半熟ではなく完全に固まるまでしっかり加熱するようにしましょう。
- ③おかずやごはんは、冷めてからお弁当箱に詰めるようにしましょう。あたたかいうちに詰めてしまうと蒸気がこもって水分となり傷みの原因となります。
- ④お弁当に詰める際は、おかずの水気をよく切りましょう。水分が多いと細菌が増えやすくなります。水分が出るようなものは、仕切りや盛り付けカップを上手に活用しましょう。

ポイント

