

# 10月ランチメニュー

2023年 [3歳以上児]

小城ルーテルこども園

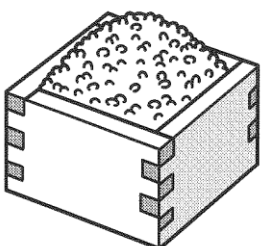
	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
		運動会総練習			午前中保育 (1号)	
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁 (ほうれん草と玉ねぎ) フルーツ (オレンジ)	カレーライス 野菜サラダ フルーツ (バナナ)	高野豆腐の卵とじ丼 ほうれん草とシーチキンのサラダ フルーツポンチ	米飯 魚のチーズ風味フライ キャベツの甘酢あえ みそ汁 (かぼちゃ) フルーツ (梨)	米飯 豚肉のアングレース風 コーンサラダ オニオンスープ フルーツ (キウイ)	運動会
3時	牛乳 芋けんぴ	スキムミルク どら焼き	アイスクリーム	スキムミルク バナナヨーグルト	牛乳 にんじんゼリー	
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
			お誕生会			入園説明会
昼食	お休み	麦ご飯 魚の塩麴焼き 五目大豆 ワカメとコーンのスープ フルーツ (オレンジ)	粟ご飯 豚レバーのカレー風味揚げ 鶏肉から揚げ 中華風酢の物 みそ汁 (豆腐とワカメ) ゼリー	ちゃんぽん シュウマイ フルーツ (梨)	米飯 ムニエルカレー風味 ごぼうサラダ ほうれん草のスープ フルーツ (キウイ)	米飯 ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ (リンゴ)
3時		スキムミルク 野菜クッキー	牛乳 フルーツ (バナナ)	スキムミルク 甘辛団子	牛乳 さつまきな粉	牛乳 小魚とアーモンドせんべい
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
			献金礼拝			ちびっこリンピック
昼食	米飯 魚の香り揚げ 白菜のツナ和え みそ汁 (えのき) フルーツ (梨)	麦ご飯 厚揚げのねぎみそ焼き 春雨サラダ すまし汁 (青菜) フルーツ (キウイ)	米飯 にら卵 筑前煮 みそ汁 (白菜) フルーツ (オレンジ)	米飯 豚肉しょうが焼き 湯豆腐 スコッチブロス フルーツ (リンゴ)	米飯 魚のポテトクリーム焼き 大根サラダ コンソメスープ フルーツ (バナナ)	米飯 肉じゃが 中華サラダ みそ汁 (きゃべつ) フルーツ (梨)
3時	スキムミルク 牛乳かん	牛乳 おから蒸しパン	スキムミルク パンプキンパイ	牛乳 ジャムサンド	スキムミルク 煮豆	牛乳 カルシウムせんべい
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
	小城市就学前交流会	お弁当の日	収穫感謝祭		会食	バーベキュー (4・5歳児)
昼食	米飯 豆腐のピザ焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁 フルーツ (キウイ)	手作り弁当	米飯 タンドリーチキン チンゲン菜のソテー みそ汁 (なめこ) フルーツ (オレンジ)	きつねうどん 野菜の卵とじ フルーツ (リンゴ)	ゴロゴロさつまいもご飯 具たくさんぶた汁 白菜サラダ フルーツ (かき)	米飯 ポークチャップ かんきつサラダ みそ汁 (厚揚げとなす) フルーツ (オレンジ)
3時	牛乳 ドーナツ	スキムミルク ふかしいも	牛乳 フルーチェ	スキムミルク おにぎり	牛乳 ポップコーン	牛乳 じゃこせんべい
	30 (月)	31 (火)	※アレルギー食は除去食又は代替食となります。 ※24日はお弁当の日です。3、4、5歳児さんはお弁当をお願いします。 25日は収穫感謝祭です。感謝祭の野菜で27日具沢山の豚汁を作る予定です。 具材になる野菜を持たせていただくと助かります。			
昼食	米飯 魚の香草焼き たまねぎの梅おかかサラダ お豆スープ フルーツ (みかん)	ロールパン ハロウィンシチュー コロコロチーズのサラダ フルーツ (梨)				
3時	牛乳 さつま芋天	スキムミルク カミカミいりこ				

## 新米の季節です

地域や品種によって差はありますが、9～10月は米の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあります。



### 大切な主食「米」



わたしたちが、主食として食べている米は、日本の主要な農作物です。日本でおもに食べられているジャポニカ米は、粘り気がある炊くとふっくらとしたごはんになります。米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡白でいろいろなおかずとの相性がいいのが特徴です。ごはんを主食に、主菜、副菜、汁物をそろえると、バランスのとれた食事になります。

## ぱぱっとクッキング

### ツナとなめたけの炊き込みご飯

缶詰と瓶詰のできる炊き込みご飯です。お米のおいしい季節に、手軽に炊き込みご飯を味わいましょう。

〈材料〉  
米.....2合  
水.....2合の目盛り分  
(新米の場合はやや少なめにする)  
なめたけ.....1瓶 (120g)  
ツナ缶.....1缶 (70g)  
しょうゆ.....小さじ1/2

#### 作り方

- ①米を研ぎ30分ほど浸水させる。
- ②①になめたけ、ツナ缶(汁ごと)としょうゆを入れる。
- ③炊飯器で通常モードで炊く。
- ④炊きあがったら底からよく混ぜて出来上がり。

※ツナ缶は水煮でもオイル煮でも、どちらもおいしくできます。

