

# 10月ランチメニュー

2023年 [3歳未満児]

小城ルーテルこども園

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
10時	牛乳 サブレ	牛乳 乾パン	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 動物バターメイト	牛乳 せんべい	
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)	豆腐の卵とじ丼 ほうれん草とシーチキンのサラダ みそ汁 (白菜) フルーツ (バナナ)	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 (オレンジ)	以上児運動会
3時	牛乳 芋けんぴ	牛乳 どら焼き	牛乳 じゃこと人参のおじや	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)
10時		牛乳 じゃこせんべい	プロセスチーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 動物バターメイト
昼食	お休み	米飯 魚の塩麹焼き 五目大豆 ワカメとコーンのスープ フルーツ (オレンジ)	栗ご飯 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	米飯 豚野菜炒め 粉ふきいも みそ汁 (豆腐と白菜) 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 (オレンジ)	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		牛乳 野菜クッキー	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 マカロニのみたらしあん	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)
10時	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 サブレ	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	
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)	米飯 豆腐のねぎみそ田楽 春雨サラダ すまし汁 (青菜) フルーツ (みかん)	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)	ちびっこリンピック
3時	牛乳かん	牛乳 おから蒸しパン	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 金時豆蒸しパン	
	23 (月)	24 (火)	25 (水) 収穫感謝祭	26 (木)	27 (金)	28 (土)
10時	牛乳 乾パン	牛乳 動物バターメイト	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 カルシウムせんべい	プロセスチーズ
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 (オレンジ)	米飯 魚のごまみそ煮 パンプキンサラダ すまし汁 (豆腐とわかめ) フルーツ (バナナ)	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)	米飯 野菜の卵とじ ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁 (わかめ) 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	牛乳 ふかしいも	フルーチェ	牛乳 おにぎり	牛乳 コーンホットケーキ	牛乳 じゃこせんべい
	30 (月)	31 (火)	<p>献立は都合により変更することもありますので、ご了承ください。</p> <p>※アレルギー食は除去食又は代替食となります。</p> <p>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。</p> <p>食材になる野菜を持たせていただくと助かります。</p>			
10時	牛乳 サブレ	牛乳 小魚とアーモンドせんべい				
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)	米飯 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	牛乳 いももち				

献立は都合により変更することもありますので、ご了承ください。

※アレルギー食は除去食又は代替食となります。

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。

食材になる野菜を持たせていただくと助かります。

## 味覚の秋がやってきました！

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

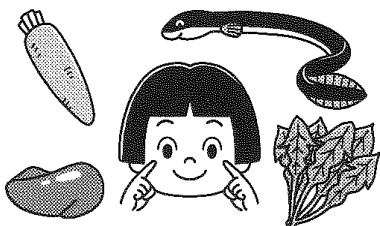
## 秋が旬の食べ物を食べましょう



秋は、米やさつまいも、くり、きのこ、かき、さけなどがおいしい時期です。

食卓に旬の食材を取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



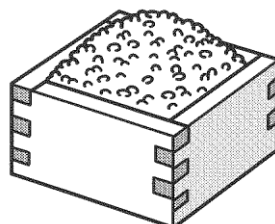
ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。レバー、卵黄、うなぎ、たらなどに多く含まれています。また、体内で必要に応じてビタミンAに変化する緑黄色野菜からもとることができます。

## 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。日本でもおもに食べられているジャポニカ米は、粘り気あつて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。味が淡泊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。

