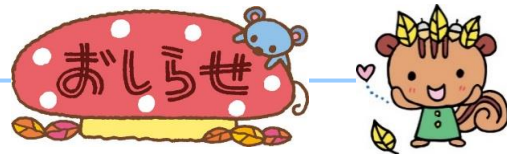


宗方こども園 ※おやつに毎日牛乳がついています。※都合により変更する場合があります。 令和4年 10月1日発行

月	火	水	木	金	土
★11月の行事予定★ 10日(木) お弁当日 16日(水) 誕生日会					
3	4	5	6	7	8
ハンバーグのきのこソースかけ 野菜の納豆和え 果物 ごはん	親子焼き 白菜と りんごのサラダ かえり 果物 ごはん	魚のホイル蒸し 野菜のナムル 果物 ごはん	筑前煮 キャベツと 竹輪のセサミソース 果物 ごはん	からあげ 長いものサラダ にんじんの甘煮 果物 ごはん	卵と豚肉の中華丼 わかめスープ 果物
牛乳もち	わにがめもち	スイートパンプキン	梨のヨーグルト	レーズン蒸しパン	メロンパン
10	11	12	13	14	15
スポーツの日	高野豆腐の オランダ煮 鉄分サラダ 果物 ごはん	ちゃんちゃん焼き 根菜の煮物 果物 ごはん	にら豚 ブロッコリーの ホットサラダ 果物 ごはん	さつまいもシチュー かみかみ和え 果物 パン	お弁当日
	ちんすこう	フルーツヨーグルト	カルシウムマフィン	チーズ入り わかめおにぎり	
17	18	19	20	21	22
かに玉 切干大根の煮物 果物 ごはん	さばの竜田揚げ 豆のスタミナサラダ 果物 ごはん	だんご汁 温野菜サラダ 果物 ごはん	レバーのみそ炒め ベーコンと 青梗菜のソテー 果物 ごはん	大豆入り ひじきの油いため かぼちゃの甘煮 ししゃも 果物 ごはん	きつねうどん 果物
もちもちポンデ	鉄分強化蒸しパン	クリームチーズ ビスケット	カルシウムトースト	バナナケーキ	クッキー・チーズ
24	25	26	27	28	29
お好み焼き風卵焼き ドレッシングサラダ かぼちゃのグリル 果物 ごはん	すき焼き風煮 里芋サラダ 果物 ごはん	魚の塩麴焼き 柿なます さつま芋の粉吹き 果物 ごはん	ハロウィンカレー コールスロー 果物	肉団子のスープ マカロニサラダ 果物 ごはん	ひじきごはん 味噌汁 果物
ガーリックラスク	マカロニあべかわ	ブラマンジェ	フロランタン	焼きそば	シュークリーム

31  
ごま鮭  
セロリと  
ごぼうのきんぴら  
煮豆  
果物  
ごはん  
かぼちゃドーナツ

♪今月の新メニューは、  
ガーリックラスクとごま鮭です。



おしろせ  
気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことが出来る時期でもあります。そして実りの秋、食欲の秋の到来です。秋には新米やサンマ、きのこ、くりなど、旬の食べ物がたくさん出回ります。また今月19日にはお芋ほりがあります♪

♪ 今月は不足しがちな鉄分、カルシウムを多く含む食材と旬の食材を取り入れました！



食事で目を大切に

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう！

- ビタミンA**  
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする  
(緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵)
- ビタミンB1**  
目の神経や疲れを軽減する  
(豚肉・豆類・牛乳)
- ビタミンC**  
目の充血を防ぐ  
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)



クッキング★お味噌汁作り



味噌は何かからできているのかをお勉強してクッキングでお味噌汁を作りました。具たくさんのお味噌汁をみんなでおいしくいただきました♡



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは一日の活動の準備をしましょう。朝ごはんは、体にも脳にも一日の始まりを教える大切な食事です。朝ごはんを食べないと寝ている間に下がった体温を上げることができず、体を動かす準備も不十分になり、体も脳もリズムをくずしてしまいます。朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

収穫したお芋で大学芋レシピ

《材料》3~4人分

- ★さつまいも…180g
- ★揚げ油
- ★片栗粉…適量
- ★黒ごま…適量
- A★水…60cc
- ★砂糖…30g
- ★濃口醤油…6cc

【作り方】

- ①さつまいもを適当な大きさに切る。
- ②フライパンに多めの油で揚げ焼きにして、中まで火を通す。
- ③Aのタレを合わせて、火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④揚げた芋とからめてできあがり。





