



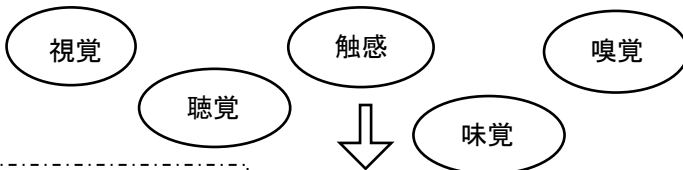
今月29日は、4歳5歳児が
親子遠足になります。
※3日はリハーサルの為
メニュー変更しています。



朝、夕が涼しくなり過ごしやすい季節になってきました。
実りの秋、スポーツの秋、食欲の秋、新米を始め秋の食材が豊富に
出回る実りの秋でもあります。めぐみを味わうことは、豊かな感性や
味覚形成に役立つと言われます。ご家庭でも秋の味覚を満喫しましょう。

給食目標
味覚を育てよう

★子どもの味覚を正しく育てる為にも「五感」で
味わう習慣をつけましょう。



味
覚

甘味
塩味
うま味

酸味
苦味

人が生きていくうえで不可欠な栄養素。
エネルギー、ミネラル、たんぱく質を見抜く
シグナル。本能的に好む味と言えます。

体にとって危険なものを見抜く本能が働く。
経験によって好まれていく味。食事で経験を
積むことが大切です。



★10月10日は目の愛護デー★

目に良い食べ物ってなにがある？
ビタミンA・・・目の乾燥を防ぎ働きを良くする。(緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵など)
ビタミンB1・・・目の神経や疲れを軽減する。(豚肉・豆類・牛乳など)
ビタミンC・・・目の充血を防ぐ役割をもつ。(緑黄色野菜・果物・さつまい)

10月のメニューより！ ★ポテトもち★(6個分)
 ★材料★ ジャガ芋(3個) 片栗粉(80g) 油(15g)
 ★調味料★ バター(15g) しょうゆ(15g)
 <作り方> ①ジャガ芋の皮をむいて2cm角に切り茹でる。
 ②①をつぶし、片栗粉と油を加えて混ぜ合わせ小判型に形成する。
 ③②を180℃に予熱したオーブンで10分焼く。
 ④溶かしたバターとしょうゆを混ぜ合わせたタレを塗って出来上がり！
 ★フライパンやホットプレートで焼いても美味しいですよ！！！

令和5年 予 定 献 立

10月	主食 及び 献立名	3時のおやつ	未満児追加
7月	ごはん 昆布煮 香味漬け 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい
8火	ごはん 魚の塩焼き 白和え 豚汁	ミルク リンゴ・おかき	ヨーグルト
9水	パン エビクリームシチュー サクサクサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ
10木	ごはん 揚げ魚と芋のベジタブル煮 野菜とマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 梨・クラッカー	牛乳 せんべい
11金	ごはん 鶏肉のみそ焼き スパゲティサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ
16土	ごはん きつねうどん キャベツの昆布和え みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ
28月	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ポテトもち	牛乳 せんべい
1火	ごはん 豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	牛乳 柿 ビスケット	ヨーグルト
2水	パン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	牛乳 コーンフレーク
17木	ごはん 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすのみそ汁	お茶 クッキー フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
4金	ごはん ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ
5土	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 バナナ・おかき	牛乳 ビスケット
18生 会	焼きカレー エビフライ スパゲティサラダ オニオンスープ 添え野菜 フルーツ盛り	牛乳 ドーナツ	牛乳 クッキー