

すこやかだより 10月

0歳児…めだか組	3歳児…うさぎ組
1歳児…ひよこ組	4歳児…りす組
2歳児…こあら組	5歳児…くま組

2025. 9. 29

せんだの森

日付		行 事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水	はついきけいそく 発育計測(1, 3, 5歳児)	ゆかりごはん	にくみそ 肉味噌あんかけうどん キャベツの ^{そくせきづ} 即席漬け パナナ	クラッカーピザ	グレープフルーツゼリー
2	木	こうつうあんぜんきょうしつ 交通安全教室	ごはん	さかな あまずづ 魚の甘酢漬け きりぼしだいこん につけ 切干大根の煮付 のっぺい汁 オレンジ	りんご寒天 ^{かんてん}	マドレーヌ
3	金	はついきけいそく 発育計測(0, 2, 4歳児) しよどうしどう ^{さいじ} 書道指導(5歳児) ふとんも ^{かえ} 布団持ち帰り	ごはん	プルコギ じゃがいものオープン焼き ^や もずくスープ なし	シュガーパイ	^{やさい} 野菜チップス
4	土		ごはん	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ ^{どん} 丼 ^{ずあ} かに酢和え オレンジ	ホットケーキ	スイートポテト
5	日					
6	月		ごはん	しろみざかな ^{わふう} 白身魚のフライ 和風サラダ ^{みそしる} 味噌汁 パナナ	マカロニのあべかわ ^{ふう} 風	フルーツポンチ
7	火	うんどうかいぜんたいしゅんしゅう 運動会全体練習②	ごはん	にくみそどん 肉味噌丼 きゅうりのおかか ^あ 和え なし	もちもちパン	アメリカンドック
8	水		ロールパン	ムニエル〜タルタルソース〜 ^{あおな} 青菜のソテー シチュースープ パナナ	グレープ寒天 ^{かんてん}	とり 鶏ごぼうの炊き込み ^{はん} ご飯
9	木		麦ごはん	とうふ 豆腐のまり揚げ かみかみ ^あ 和え ^{みそしる} 味噌汁 オレンジ	じゃがいももち	コーンマヨトースト
10	金	しよどうしどう ^{さいじ} 書道指導(5歳児) ふとんも ^{かえ} 布団持ち帰り	ごはん	まつかぜや 松風焼き ひじきの煮付 ^{につけ} 茹 ^ゆ でブロッコリー すまし汁 ^{じる} パインアップル	きなこトースト	マーラーカオ
11	土		ごはん	いた 炒めビーフン さつまいものオープン焼き ^や パナナ	^{くだもの} 果物&ウエハース	ヨーグルトパン
12	日					
13	月					
14	火		ごはん	たまご ^{のやまやき} 卵の野山焼 じゃがいものきんぴら ^{みそしる} 味噌汁 オレンジ	キャロットケーキ	ピザトースト
15	水	うんどうかいぜんたいしゅんしゅう 運動会全体練習③	ごはん	ちゅうかうどん ^{はるさめ} 中華丼 春雨サラダ なし	ボンデケーキジョ	たこボール
16	木		麦ごはん	がんもどき ^{あおな} 青菜のごま和え ^あ 味噌汁 ^{みそしる} パインアップル	シュガートースト	^{ようふう} 洋風おこし
17	金	ふとんも ^{かえ} 布団持ち帰り	ごはん	きつかけ 菊花シューマイ ひじきのナムル とうふ ^{ちゅうかうふう} 豆腐の中華風スープ オレンジ	おさつごま焼き ^や	ココアムース
18	土	うんどうかい 運動会(3, 4, 5歳児)	ごはん	たにんどん 他人丼 もやしの和え物 ^あ パナナ	^{くだもの} 果物&せんべい	どらやき
19	日					
20	月		ごはん	おでん ^ゆ 茹でブロッコリー オレンジ	さつまいものバター ^や 焼き	^{あお} 青りんごゼリー
21	火		ごはん	さかな ^{ゆうあんや} 魚の幽庵焼き ^{だいこん} 大根と厚揚げの煮物 ^{あつあ} 茹 ^{にもの} で野菜 ^く 具だくさん汁 ^{ゆる} パナナ	ヨーグルト和え ^あ	ドーナツ
22	水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	きのこおこわ	あきやさい 秋野菜のかきあげ ^{すのもの} 酢の物 すまし汁 ^{じる} オレンジ	^{やさい} 野菜ジュース寒天 ^{かんてん}	パルミエ
23	木		ごはん	にこ 煮込みハンバーグ ^{スパゲティ} サラダ コンソメスープ ^{パインアップル}	クラッカージャムサンド	^{しおや} 塩焼きそば
24	金	ふとんも ^{かえ} 布団持ち帰り	麦ごはん	しろみざかな ^{いそべあ} 白身魚の磯辺揚げ ^{こまつな} 小松菜のなめたけ和え ^あ かぼちゃ汁 ^{じる} オレンジ	わふう 和風ポテト	しよく 食パンオムレット
25	土	うんどうかいよびひ 運動会予備日(3, 4, 5歳児)	ごはん	マーボー豆腐 ^{どうふどん} 丼 きゅうりのさつぱり漬 ^づ け パナナ	セサミパイ	チーズケーキ
26	日	がつく 学区スポーツ祭 ^{さい}				
27	月		ごはん	さかな 魚のコーンマヨネーズ焼き ^や マッシュポテト ^ゆ 茹 ^{やさい} で野菜 ^{はくさい} ウインナーと白菜のスープ ^{はくさい} パナナ	オレンジ寒天 ^{かんてん}	メロンパン ^{ふう} 風トースト
28	火	たんじようびかい 誕生日会	さつまいも ごはん	からあげ じゃこサラダ ^て 手まり麩の味噌汁 ^{みそしる} りんご	ジャムサンド	バタークッキー
29	水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導 こうどうくんれん (合同訓練)	ごはん	あきやさい 秋野菜カレー ^{だいこん} 大根とツナのサラダ パナナ	とうにゅう 豆乳くずもち	さつまいもの ^{てん} 天ぷら
30	木		麦ごはん	ちくぜんに 筑前煮 ^{なつとう} 納豆の磯和え ^{いそあ} すまし汁 ^{じる} オレンジ	おさつケーキ	レアヨーグルトケーキ
31	金	ふとんも ^{かえ} 布団持ち帰り	ごはん	さかな ^や 魚のかば焼き風 ^{ふう} うの花炒 ^{はな} り きゅうりのゆかり和え ^あ きのこ汁 ^{じる} ^{パインアップル}	カルシウムパイ	かぼちゃのブラウニー

秋空がさわやかな日が続き、天候もよく、気分が晴れやかになる季節になりました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、行楽の秋などたくさんありますが、みなさんはどの秋が一番好きですか？わたしたち給食の先生は満場一致で「食欲の秋」が大好きです！！
毎年感じるがありますが、この季節になると子どもたちの食べる量がぐっと増えます。ごはんのおかわりも「え！？足りない？」となることも…。子どもたちがおなかいっぱいになれるように、おいしい給食をたくさんつくっていきたいと思います。

涼しく過ごしやすい日が増えましたが、動くとは汗はかくので水分補給はしっかりとしていきましょう。暑い日もありますので、夏の疲れが出ないように食事・睡眠をしっかりとしてくださいね。



食欲の秋を楽しもう！

さて、10月の食育は「秋の食材を知ろう」についてお話をする予定です。
暑い夏が過ぎ、秋の気候はとても過ごしやすく、収穫される食材もたくさんあります。秋の旬の食材は、寒い冬を過ごすために栄養がたっぷりです。サンマ、くり、さつまいも、きのこ、お米など数え切れません。これからの季節は、おいしいものをたくさん食べて、食欲の秋をめいっぱい楽しみましょう！！…ですが、食べ過ぎには注意してくださいね(´▽｀)



子どもに人気のおやつメニュー「さつまいもドーナツ」のレシピをご紹介します！

材料(作りやすい分量)
さつまいも 200g～250g
さとう 75g
バター 25g
卵 50g(約卵Mサイズ1個分、牛乳で代用可)
小麦粉 175g
ベーキングパウダー 8g

作り方
①さつまいもは茹でて軽くつぶしておく。
②さとう、バター、溶き卵を①に入れて混ぜる。
③小麦粉ベーキングパウダーを②に振るい入れ混ぜる。
④時間があれば冷蔵庫で30分寝かせる。
⑤生地を好きな形に成形して、170℃の油で揚げていく。

☆ポイント☆
成形するときに大きすぎると、中まで火が通りきらずに焦げてしまいます。
少し平べったく成形してみてくださいね。

