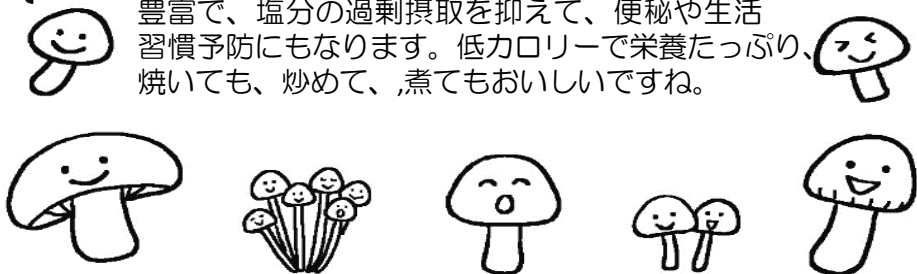


### きのこを食べよう!

きのこがおいしい季節になりました。  
「子どもだちが食べてくれない食材」上位のきのこ。  
椎茸・しめじ・エリンギ・えのきだけ・舞茸など、  
種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が  
豊富で、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活  
習慣予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、  
焼いても、炒めて、煮てもおいしいですね。



### 保育園給食メニュー「きのこ汁」

- 材料) 4人分
- しめじ 50g
  - えのきだけ 50g
  - 生椎茸 2枚
  - 油揚げ 1枚
  - ねぎ 5g
  - 薄口醤油 大さじ1
  - いりこ 30g



- ① しめじ、えのきだけ、生椎茸、油揚げは食べやすい大きさにカットする。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ ②のだしの中にきのこ類を入れ煮る。
- ④ きのこと類に火が通ったら油揚げを入れて、薄口醤油で味を整えたら出来上がり。

◎給食では人気のスープです！  
是非お家でも作ってみてください。

### 10月の行事・献立表

行事	日曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1 火	魚のピカタ、和風スパゲティーサラダ、チンゲン菜のスープ、果実	ミルク チーズ蒸しパン	牛乳 ウエハース	ご飯
	2 水	肉じゃが、酢の物、みそ汁	お茶 たこ焼き風	牛乳 サブレ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	3 木	魚の磯辺揚げ、胡麻和え、ぎょうざ風スープ、果実	お茶 さつまいもミルクもち	牛乳 クラッカー	ご飯
移動図書館(3,4,5歳児) フッ化物洗口(4,5歳児)・環境整備	4 金	手作りソーセージ、野菜サラダ、みそ汁、果実	ミルク ごまスキムクッキー	牛乳 ちりめん	ご飯
	5 土	マーボー丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳 パン	牛乳 プリッツ	ご飯
	6 日				
災害訓練週間	7 月	秋のクリームシチュー、鶏の照り焼き、チンゲン菜のサラダ、果実	お茶 焼きおにぎり	牛乳 ちりめん	パン
	8 火	飛竜頭、ゆかり和え、みそ汁、果実	ミルク じゃこトースト	牛乳 カステラ	ご飯
	9 水	五目豆、春雨の酢の物、みそ汁、果実	牛乳 おからと人参のケーキ	お茶 ポーロ	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	10 木	豚肉の竜田揚げ、カラフルサラダ、わかめスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	ご飯
フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備	11 金	魚の香草焼き、ブロッコリーのおかか和え 豚汁、果実	牛乳 チーズポテト	牛乳 ちりめん	ご飯
	12 土	ハヤシライス、果実、チーズ	牛乳 パン	飲むヨーグルト	ご飯
	13 日				
	14 月				
	15 火	魚のホイル焼き、ナムル、呉汁、果実	牛乳 レモンケーキ	お茶 かえり	ご飯
	16 水	ハンバーグ、和え物、もずくスープ、果実	二色ゼリー	牛乳 コーンフレーク	ご飯
内科健診(午後)	17 木	ホイコーロー、ひじきとツチのサラダ、中華風スープ、果実	ミルク ホットクラッカー	牛乳 胡瓜スティック	ご飯
フッ化物洗口(4,5歳児) 環境整備	18 金	めひかりのおろし煮、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、みそ汁、果実	お茶 千切大根もち	牛乳 サブレ	ご飯
	19 土	きのこスパゲティ、さっぱりサラダ、果実	牛乳 パン	牛乳 あられ	スパゲティ
	20 日				
	21 月	野菜たっぷりキッシュ、ほうれん草の磯和え、コンソメスープ、果実	豆乳プリン黒蜜かけ	牛乳 ビスコ	パン
運動会園内リハーサル(全園児)	22 火	魚のちゃんちゃん焼き、マカロニサラダ、みそ汁、果実	お茶 おにぎり	牛乳 クラッカー	ご飯
	23 水	いり豆腐、トマトサラダ、きのこ汁、果実	ミルク 南瓜饅頭	牛乳 果実	ご飯
	24 木	魚のみそ焼き、中華風サラダ、さつまいも汁、果実	お茶 カレーパン	お茶 チーズ	ご飯
保育料給食費等口座振替日 運動会園外リハーサル(3,4,5歳児)	25 金	チキン南蛮、小松菜とパプリカの和え物、味噌汁、果実	牛乳 キャラメルポテト	牛乳 白す干し	ご飯
	26 土	チャンポン、揚げ身の甘煮、果実	牛乳 パン	牛乳 パン	中華麺
リーダー会	27 日				
	28 月	ポークカレー、ドレッシングサラダ、果実	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 ビスコ	ご飯
弁当日・芋ほり(3,4,5歳児) 幼保小連携会議	29 火	※お弁当の準備をお願いします。	ヨーグルトムース	牛乳 ポーロ	ご飯
造形研修・主幹部会	30 水	魚のチーズ風味フライ、野菜の昆布和え、みそ汁、果実	芋ぜんざい	牛乳 Caせんべい	ご飯
ハロウィン&お楽しみ会 職員会	31 木	秋色ご飯、唐揚げ、かぼちゃサラダ、コーンスープ、果実	牛乳 ケーキ	野菜ジュース	ご飯

\*10月分の保育料給食費等口座振替は、10月25日(金)です。前日営業日までのご確認をお願いします。  
\*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。