



令和元年9月25日発行

幼保連携型 市場こども園 62-2044

食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。
たくさん体を動かして、おなかをすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。
畑のさつまいももぐんぐん大きくなっています・・・芋掘り楽しみですね。

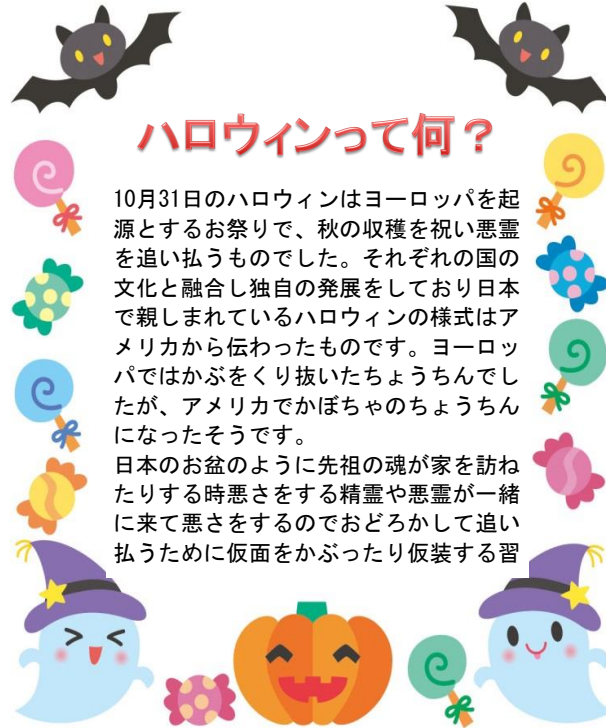


行楽の秋、家族でお弁当を持って出かけることが多くなります。
バランスの良いお弁当づくりの参考にしてくださいね。

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い払うものでした。それぞれの国の文化と融合し独自の発展をしており日本で親しまれているハロウィンの様式はアメリカから伝わったものです。ヨーロッパではかぶをくり抜いたちょうちんでしたが、アメリカでかぼちゃのちょうちんになったそうです。
日本のお盆のように先祖の魂が家を訪ねたりする時悪さをする精霊や悪霊と一緒に来て悪さをするのでおどろかして追い払うために仮面をかぶったり仮装する習

お知らせ

10月より土曜日の給食費を1日250円集金するにあたり、土曜日は全園児完全給食になりますので、3～5歳児も白ご飯はいりません。

【かぼちゃのケーキ】

- 《材料》
- 薄力粉 . . . 200 g
 - ベーキングパウダー . . . 小さじ2
 - かぼちゃ (種、わたをはずしたもの) . . . 100 g
 - 砂糖 . . . 50 g
 - 卵 . . . 2個
 - 牛乳 . . . 100 c c
 - サラダ油 . . . 40 g

《作り方》

- ① かぼちゃはレンジにかけ、つぶす。
- ② 砂糖と卵を混ぜ、牛乳、サラダ油、かぼちゃを混ぜる。
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい入れ混ぜる。
- ④ カップの8分目くらいまで生地をいれる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器で10分蒸す。

10月 給食献立予定表

日曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	火	お話し会		鶏肉・玉ねぎ・トマト・いりこ・かつおぶし キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ハム・わかめ・ちりめん・ごま	
2	水	園児交流会 (5歳児)	シガレットパイ	豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ 小松菜・わかめ・ちりめん・かつお・春巻きの皮・マーガリン	
3	木			ドライカレー・くだもの ポパイサラダ	オレンジゼリー
4	金	和太鼓		さけのマヨネーズやき さんしょくおひたし・くだもの	チョコバナナケーキ
5	土			やきそば・くだもの みそしる・ソーセージ	豚肉・やきそば・キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし・青ねぎ・ピーマン 小麦粉・ココア・スキムミルク・卵・砂糖・バター・バナナ
6	日				※白ご飯はいりません
7	月	茶道教室		チーズハンバーグ・くだもの にんじんグラッセ・キャベツ	合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・チーズ 人参・バター・キャベツ
8	火			うのはな・くだもの ちんげんさいのソテー	とうふドーナツ
9	水			ピカタ・くだもの コロコロまめのサラダ	ヨーグルト
10	木			すぶた・くだもの えのきわかめのちゅうかあえ	豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・パイン缶 土生姜・わかめ・玉ねぎ・コーン・えのき・ごま・ごま油
11	金	誕生会		おかずつきべんとう(3～5歳児) チキライス・ブロッコリー・ウインナー・トマト くだもの(0～2歳児)	プリン
12	土			スパゲッティ・パン やさしいスープ・くだもの	スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・マッシュルーム パン・キャベツ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー
13	日				※白ご飯はいりません
14	月				
15	火	和太鼓		ミートローフ・くだもの・ブロッコリー フライドポテト・マカロニチップいため	フルーツピザ
16	水			オムレツ・くだもの スパゲッティサラダ	こうやどうふのケーキ
17	木			にくじゃが・くだもの きゅうりのすのもの・のりのつくだに	ヨーグルト
18	金	ふれあい運動会 (5歳児)		さかなのおうごんやき・くだもの はるさめサラダ	メルルーサー・小麦粉・卵 春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・マヨネーズ
19	土			ハヤシライス・くだもの ぼくぼくサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ハヤシライスの素 さつま芋・かぼちゃ・きゅうり・ごま
20	日				※白ご飯はいりません
21	月	避難訓練		こうやどうふのオランダに・くだもの ほうれんそうのおひたし・あじつけのり	豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 ほうれん草・もやし・花かつお・味つけのり
22	火				
23	水	体操教室		とりのからあげ・くだもの マセドアンサラダ	こまつなケーキ
24	木			チンジャオロース・くだもの きのこサラダ	もちもちチーズパン
25	金	ECC		エッグコロッケ・くだもの せんぎりやさしいトマト	
26	土	いちばふれあいの祭典(5歳児)		チャーハン・くだもの ワンタンスープ	
27	日				※白ご飯はいりません
28	月			マーボー豆腐・ふりかけ ちくわのパンこやき	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜・青ねぎ・片栗粉 ちくわ・マヨネーズ・パン粉・カレー粉
29	火	ちやいるどすてつ		ボーケビーンズ・くだもの ちりめんとピーマンのつくだに	チーズケーキ
30	水	体操教室		さかなのやさしいあんかけ・くだもの こまつなとひじきのあえもの	ごまクッキー
31	木	ハロウィンパーティ		クリームシチュー・くだもの ハムサラダ	かぼちゃケーキ