

# 10月未満児献立予定表

《今月の目標》

嫌いなものも、少しは挑戦してみましょう



					1日 (土) ・ごはん ・わかめ入りうどん ・バナナ
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
・ごはん ・肉団子 ・茹で野菜サラダ ・コンソメスープ ・梨	・ごはん ・ポークカレー ・大根とツナのサラダ ・牛乳 ・福神漬 ・手作りゼリー	・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き ・野菜の磯香和え ・玉ねぎのみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・春巻き ・ナムル ・ワントンスープ ・手作りゼリー	・ごはん ・鮭の竜田揚げ ・カリフラワーのおかか和え ・大根のみそ汁 ・ヨーグルト	運動会 
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
スポーツの日 	・ごはん ・チキンナゲット ・かまぼこサラダ ・みそラーメン ・梨	・ごはん ・鮭の塩麴焼き ・ひじきの炒め煮 ・えのきのみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・酢豚 ・麩のスープ ・牛乳プリン	・スタミナ丼 ・和風サラダ ・かき玉汁 ・手作りゼリー	・ごはん ・五目うどん ・バナナ
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
・ごはん ・鶏肉とじゃが芋のみそソース和え ・ふわふわスープ ・ブルブルフルーツ	・ごはん ・ひじき入りハンバーグ ・マカロニサラダ ・豆腐のみそ汁 ・手作りゼリー	・ハヤシライス ・ツナ入りサラダ ・牛乳 ・梨	・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・野菜のごまあえ ・さつま汁 ・バナナ	・ごはん ・じゃが芋のカレーグラタン ・わかめスープ ・フルーチェ	・ごはん ・具だくさんうどん ・バナナ
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
・ごはん ・ホッケの塩焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・きゃべつのみそ汁 ・りんご	・ごはん ・シュウマイ ・海藻サラダ ・麻婆豆腐 ・手作りプリン	・炊き込みご飯 ・チキンチャップ ・もやしとコーンのサラ ・むらくも汁 ・フルーツゼリー	・ごはん ・ササミのレモンソース煮 ・スパゲティサラダ ・野菜スープ ・ヨーグルト	・ごはん ・さつま芋クロック ・青じそサラダ ・きのこのみそ汁 ・手作りゼリー	・ごはん ・根菜入りうどん ・バナナ
31日 (月)					
・ごはん ・やみつきちキン ・マグロフレーク和え ・パンプキンシチュー ・手作りゼリー					

## 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つぶすといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

## 地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。