



令和3年 10月

西新カトリック幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 お弁当 
4 白身魚の磯辺焼き ひじきの煮物 味噌汁(豆腐・わかめ) ごはん	5 肉じゃが きゅうりのゆかり和え トマトのおかか和え ごはん	6 豚肉の味噌丼 ポリポリきゅうり漬け ★牛乳 	7 ★肉うどん 芋もち ♡おやつ小魚	8 お弁当 
11 豚肉の生姜焼き はるさめサラダ ごはん	12 豚肉のカレー風味焼き ひじきとほうれん草の サラダ ごはん	13 にぎにぎおにぎり♡ (おかか・鮭・ゆかり) 味噌汁 ♡みかん	14 ★クリームシチュー コールスローサラダ ★白パン	15 お弁当 
18 さけのムニエル マヨコーンソース 小松菜の煮びたし ごはん	19 ★焼きそば ★白パン ★♡ブチコンク	20 鶏のマーメレード焼き ポテトサラダ 野菜スープ ごはん	21 ★チャーハン はるさめスープ ♡フルーツゼリー	22 お弁当 
25 三色そばろ丼 わかめスープ ♡柿	26 鶏のから揚げ キュウリとツナの 和え物 味噌汁 ごはん	27 さわらとごぼうの 煮つけ 切り干し大根のサラダ ごはん	28 カレーライス ★牛乳 ♡ハロウィンデザート	29 お弁当 

※材料調達の都合により、材料の一部を変更する場合があります。

～献立表について～

※一目で見て本日のメイン料理がわかるように、おもに主菜から順に表記しています。

**主菜 → 副菜 → 汁もの → 主食(ごはんorパン) → デザート(ある場合)**

その日のお夕食の参考にお役立てください。

※★マークがついたメニューが**アレルギー対応食**になります。

登園では**マヨネーズはマヨドレ**を、**カレーはアレルギー対応のルッ**を使用しています。

※♡**青文字のメニュー**は、お楽しみメニューです。

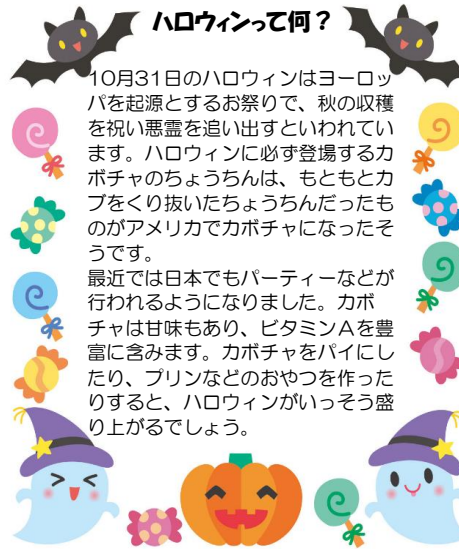
手作りのフルーツゼリーやジュースなどが登場します。

お子様に「今日の給食は、デザート付きのお楽しみメニューだよ!」と、ぜひ一言お声かけください!

お子様にとって登園・お給食が楽しみとなるようお願いを込め、給食スタッフ一同取り組んで参ります。



こんにちは! 給食スタッフです。  
爽りの秋、食欲の秋ですね。一年で一番食べ物の美味しい季節になりました。  
子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。食卓に旬の食材を取り入れ、話題豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



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出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。

「Instagram」はじめました!

日々の給食や給食だよりをUPしています。  
是非、ご覧ください!!



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

●シイタケ・マイタケ

→免疫力をサポート

●エリンギ

→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!

●エノキタケ

→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

★9月のメニューを一部紹介★

9/15「チャレンジサンド」

子ども達は楽しそうにケチャップでハンバーグにお絵かきをしたり、野菜やチーズをはさんだりして思い思いのサンドを作り上げていました。

