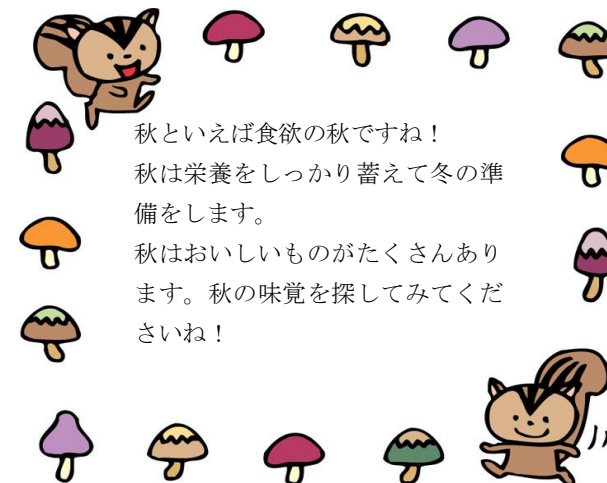


# 10月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H26・10月

	月	火	水	木	金	土
昼食			1 ごはん 豆腐の味噌汁 五目煮 そうめんうりのゴマ酢和え	2 栗ごはん えのきのすまし汁 魚の西京焼き 酢の物	3 ごはん 南瓜の味噌汁 秋野菜のかき揚げ 金平ごぼう	4 きのこ丼 豆腐のくずし汁 きゅうりの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)			南瓜の煮物	季節のくだもの	きな粉うどん	ころころおむすび
午後のおやつ			梅じゃこおむすび	間引き菜おむすび	焼きじゃが	ゆかりおむすび
昼食	6 ごはん 厚揚げの味噌汁 厚焼き卵 ゆかり和え	7 ★ごはん さつま芋の味噌汁 真砂揚げ ひじきの酢の物	8 ごはん 冬瓜の味噌汁 さんまの塩焼き 白和え	9 ごはん わかめの味噌汁 手羽元と大豆の煮物 梅肉和え	10 ごはん 玉ねぎの味噌汁 豆腐のきのこあんかけ いかの酢の物	11 ごはん きのこ汁 鶏の照り焼き ひじきと大豆の煮物
午前のおやつ (もも、つくし組)	チヂミ	焼きじゃが	蒸し栗	ころころおむすび	焼き芋	黒豆煮
午後のおやつ	きな粉団子	かりかりせんべい	焼き芋	茶むすび	きな粉おむすび	のりおむすび
昼食	13 体育の日	14 ☆ごはん 根菜汁 魚の照り焼き 納豆和え	15 ごはん 豆腐の味噌汁 秋野菜のかき揚げ 金平ごぼう	16 いもごはん えのきのすまし汁 魚の西京焼き 酢の物	17 ごはん 南瓜の味噌汁 五目煮 そうめんうりのゴマ酢和え	18 きのこ丼 豆腐のくずし汁 きゅうりの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)		焼き芋	南瓜の煮物	季節のくだもの	きな粉うどん	ころころおむすび
午後のおやつ		わかめおむすび	梅じゃこおむすび	焼きじゃが	間引き菜おむすび	ゆかりおむすび
昼食	20 ごはん さつま芋の味噌汁 真砂揚げ ひじきの酢の物	21 わかめごはん なめこの味噌汁 魚のゴマみそ焼き 南瓜の煮物	22 牛丼 けんちん汁 わかめの酢の物	23 ごはん わかめの味噌汁 手羽元と大豆の煮物 梅肉和え	24 ごはん 玉ねぎの味噌汁 豆腐のきのこあんかけ いかの酢の物	25 ごはん きのこ汁 鶏の照り焼き ひじきと大豆の煮物
午前のおやつ (もも、つくし組)	チヂミ	焼きじゃが	蒸し栗	ころころおむすび	焼き芋	黒豆煮
午後のおやつ	一口寿司	かりかりせんべい	焼き芋	茶むすび	きな粉おむすび	のりおむすび
昼食	27 ごはん 栗入りくず汁 厚焼き卵 ゆかり和え	28 ごはん 根菜汁 魚の照り焼き 納豆和え	29 ごはん 冬瓜の味噌汁 筑前煮 白和え	30 きのこごはん えのきのすまし汁 魚の西京焼き 切干大根の酢の物	31 ごはん 南瓜の味噌汁 五目煮 そうめんうりのゴマ酢和え	
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼き南瓜	焼き芋	南瓜の煮物	ころころおむすび	きな粉うどん	
午後のおやつ	ひじきおむすび	わかめおむすび	梅じゃこおむすび	焼きじゃが	炊きこみおむすび	



秋といえば食欲の秋ですね！  
秋は栄養をしっかりと蓄えて冬の準備をします。  
秋はおいしいものがたくさんあります。秋の味覚を探してみてくださいね！

## 茶むすびの作り方

### 材料

- ・お米 3合
- ・お茶（麦茶） 炊飯器の目盛り3合分まで
- ・シーチキン 50g
- ・塩昆布 30g

### 作り方

- ・お米をといで炊飯器に入れ、水のかわりにお茶を3合の目盛りまで入れる。
- ・シーチキンと塩昆布をいれて混ぜ合わせて炊飯器のスイッチを入れる。

とても簡単で、炊きこみご飯のようになります。お茶は玄米茶やほうじ茶でもOK！

★はお誕生日メニューです。\*都合により献立が変わる場合があります。

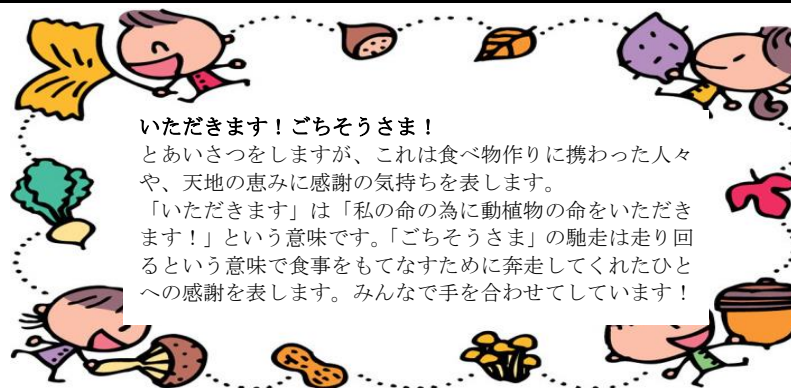
☆はかみかみ献立です。

### 旬（10月）の食材

じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん  
ごぼう・れんこん・やまいも・なす  
きのこ（しめじ・しいたけ・えのき・  
まつたけ・えりんぎ・まいたけ）  
さんま・さば・かつお・鮭  
柿・梨・りんご・いちじく・くり

子どもたちが、園庭にある栗の木から  
栗をひろってきました。

「これでおいしいごはん作って！！」  
と調理室に持ってきました。量が少なくご  
飯にはできませんでしたが、蒸してみんな  
で少しずつ食べました！



いただきます！ごちそうさま！  
とあいさつをしますが、これは食べ物作りに携わった人々  
や、天地の恵みに感謝の気持ちを表します。  
「いただきます」は「私の命の為に動植物の命をいただきます！」  
という意味です。「ごちそうさま」の馳走は走り回るとい  
う意味で食事をもてなすために奔走してくれたひとへの感謝  
を表します。みんなで手を合わせてしています！

10月11日（土）18:00～  
おいしい懇談会 秋の食材を使った料理  
10月26日（日）  
遠足 in 真砂  
があります！  
楽しい秋の行事です！ぜひご参加ください！