



10月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(木)	ビビンバ丼 シルバーサラダ 中華スープ 果物	クラッカー	麦茶 蒸しパン
2(金)	ごはん 焼き魚 季節野菜のココロサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 シュガーラスク
3(土)	豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
5(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
6(火)	ごはん 魚の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え すまし汁 果物	チーズ	麦茶 カップゼリー
7(水)	サンドイッチ ポテトサラダ ミネストローネスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 おかおかにぎり
8(木)	わかめごはん 鶏唐揚げ かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	牛乳 蒸しパン
9(金)	カレーうどん シューマイ 花野菜サラダ 果物	ビスケット	麦茶 焼きも
10(土)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
12(月)	きのこごはん ミートボール 茶碗蒸し すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
13(火)	焼きそば さつまいもの甘煮 きゅうりちくわ 中華スープ 果物	チーズ	麦茶 塩おにぎり
14(水)	ごはん 魚フライ 生野菜サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 うどん
15(木)	ごはん 鶏照り焼き 大豆とトマトのサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	牛乳 蒸しパン
16(金)	ミートソース マゼドアンサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	麦茶 餃子の皮ピザ
17(土)	ハヤシライス わかめときゅうりの酢の物 かきたま汁 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
19(月)	親子丼 ごぼうサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
20(火)	野菜カレー 春雨サラダ 中華スープ 果物	チーズ	麦茶 焼きも
21(水)	パン グラタン コンソメスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 しょうゆおにぎり
22(木)	ごはん 筑前煮 厚焼き玉子 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 蒸しパン
23(金)	肉みそうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 果物	ビスケット	麦茶 ピザパン
24(土)	チキンピラフ ミートボール 中華スープ 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
26(月)	ごはん ミートローフ チーズサラダ 野菜スープ 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
27(火)	ごはん 魚のムニエル ブロッコリーマカロニサラダ 豚汁 果物	チーズ	麦茶 焼きそば
28(水)	ごはん 酢豚 キャベツの塩昆布和え すまし汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ジャムパン
29(木)	三色丼 ツナサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 フルーツゼリー
30(金)	ほうとううどん きんぴらごぼう 浅漬け 果物	ビスケット	麦茶 おにぎり
31(土)	ポークカレー 生野菜サラダ かきたま汁 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。



《魚を食べよう》

秋は野菜や果物、魚など、おいしいものがたくさんあります。魚ではイワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季です。それらには DHA や EPA が含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行き一緒に魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心をもって食べられるようにしたいですね。 ※DHA:ドコサヘキサエン酸、EPA:エイコサペンタエン酸

食育だより

《さつまいもを食べよう》

さつまいもは、イモ類の中でビタミン C を最も多く含んでいます。皮をむいて食べるのが一般的ですが、さつまいもの皮には栄養がたっぷり！ぜひ皮まで食べてください。

【 ほうとう 】 10/30 献立

山梨県を代表する郷土料理。小麦粉を練った平打ち麺に、かぼちゃやイモ類、きのこ、季節の野菜、肉などの具材を加えて味噌仕立ての汁で煮込む素朴な料理です。打ち粉がついたまま煮込むので、汁にとろみがつき、麺とよくからむのが特徴です。麺のモチモチ感や風味豊かな汁は、一度味わうとやみつきになります。山梨県の山間部では、米作りが難しく、蚕(かいこ)を飼って絹糸を作ることで暮らしていました。蚕のえさとなる桑(くわ)を作り、桑の収穫の後に麦を栽培しました。収穫した麦を麺にして、季節の野菜といっしょに味噌で煮込んで食べたのがほうとうです。戦国武将の武田信玄が、自分の刀で食材を切ったことから『ほうとう(宝刀)』と名付けられたという説があります。



誕生日会メニュー(9月)
さつまいもプリン