

10がっ 給食だよ！

本当に秋がくるのかと少し心配ですが、もう10月です！！
みんな大好きなハロウィンの季節ですね♪
旬の味覚がたくさんある秋にこそ、たくさんの食材を食べて、
季節を味わうことも大切です。
家族みんなで短い秋をいっぱい楽しみましょう★★

HALLOWEEN

～ハロウィンってなあに？？～

10月31日はみんなだいすき、ハロウィンです！
ところでハロウィンはどんなお祭りが知っていますか？
ハロウィンは2000年以上前に、ヨーロッパで行われていた
お祭り「サウィン」が始まりだとされています。

「サウィン」は「夏の終わり」という意味で、秋の収穫をお祝い
するとともに、悪霊を追い払うために行われていました。
その際に「カブ」をくりぬいたランタンが飾られていましたが、
アメリカに伝わった際により馴染みのあるかぼちゃに変化したと
考えられているそうです。

こども園のハロウィンパーティーも楽しみだなあ～～♪



あきのたべもののくいず



あきにおいしくなるたべもののなまえはなんだ？



わかったらきゅうしょくせんせいにおしえてね！！

～かぼちゃで一品！かぼちゃチーズ～

【材料 2～3人分】

- ・かぼちゃ（皮なし） 1/4 個
- ・さけるチーズ 2 個
- ★砂糖 小さじ 1
- ★片栗粉 大さじ 2
- ・揚げ油 深さ 5mm 程度

【作り方】

- ① かぼちゃを丸ごとラップに包み、600w のレンジで 2～3 分加熱し、やわらかくなったらフォークでなめらかになるまでつぶす
- ② なめらかになったかぼちゃに★を入れよく混ぜる
- ③ 1 本を 4 等分したチーズにつまようじをさし、②で包む
- ④ 170 度の油でこんがりするまで揚げて完成！！

こちらのレシピを紹介させていただきました

https://www.kurashiru.com/recipe_cards/92ae563f-b188-4314-88cb-b1a6fd056383





10月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました！ 季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますが、 おうちごはん・給食をもりもり食べて、 秋を全力で楽しみましょう♪ おうちのハロウィンメニューも 給食先生に教えてね★ 		1日	2日	3日	4日
		ごはん ◆☆かつおのオーロラ煮 ◆ブロッコリーのごま和え 牛乳 センベい&チーズ	ごはん ◆チキンカツ ボイル野菜 トマト 牛乳 ヨーグルト	ごはん ◆☆れんこんのきんぴら ゆで卵 ミニうどん 牛乳 ◆☆りんご	親子丼 わかめの酢の物 牛乳
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん ☆南瓜のキッシュ風オムレツ ◆カリフラワーの和風和え 牛乳 ビスケット	ごはん ◆☆大豆とれんこんの磯煮 ゆで卵 牛乳 ☆★さつまスティック	ごはん ◆☆さんまのかば焼き もやしのごま和え トマト 牛乳 クッキー&チーズ	☆きのかカレーライス フルーツサラダ 牛乳 バナナ	ごはん ◆ひじきのさつま揚げ ゆで卵 トマト 牛乳 クラッカー	ホットドック 動物チーズ 牛乳 
13日	14日	15日	16日	17日	18日
 スポーツの日	ごはん ◆豆腐ハンバーグの デミグラスソース ◆ボイルブロッコリー& スパゲッティ 人参のグラッセ 牛乳 センベい	ごはん 鶏肉と切り干し大根のうま煮 ◆ひじきとかにかまの酢の物 牛乳 ☆梨	ごはん 炒り豆腐 わかめスープ 牛乳 菓子パン	お弁当 牛乳 ビスケット	☆きのかスパゲッティ コンソメスープ 牛乳
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん ☆パンプキンシチュー ◆わかめとキャベツのサラダ 牛乳 バナナ	ごはん 姫路おでん 牛乳 クラッカー&チーズ	ごはん ◆白身魚のムニエル ◆カリフラワーのカレーマヨ和え トマト 牛乳 ☆★いもくり鰻	ごはん ◆厚揚げとひじきの煮物 ポテトサラダ 牛乳 ☆柿	芋ごはん ◆鶏肉の竜田揚げ ◆ブロッコリーのカツオ和え ☆きのこのすまし汁 牛乳 プリン	きつねうどん ◆ひじきの酢の物 牛乳
27日	28日	29日	30日	31日	
ごはん ◆えびと白菜の中華炒め ◆ボイルウィンナー 牛乳 ★ラーメン	ごはん ◆魚の塩焼き きゅうりの酢みそ和え トマト 牛乳 ★フレンチトースト	ごはん ☆かぼちゃコロケ ◆キャベツときゅうりの ゆかり和え トマト 牛乳 バナナ	ごはん ◆☆鮭のごまだれ焼き ボイル野菜 トマト 牛乳 ヨーグルト	お楽しみ ハロウィンパーティー♪ ★お楽しみ&ジョア	

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！