



# 10 がつ きゅうしよくだよ!!



暑さも落ちついて、秋本番の季節になりました。

「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように、秋は身体を動かしたりあじ気候で、食欲もアップします。

たくさん身体を動かして、秋の美味しいごぼんや旬の食材を食べましょう。

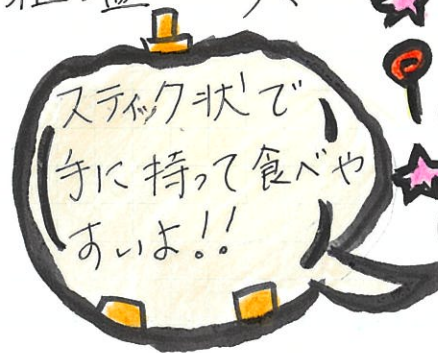
## かぼちゃクッキー

材料 (トースター1回分)

- 小麦粉 30g
- 片栗粉 20g
- かぼちゃ 30g
- オリーブオイル 12g
- 粗塩 少々

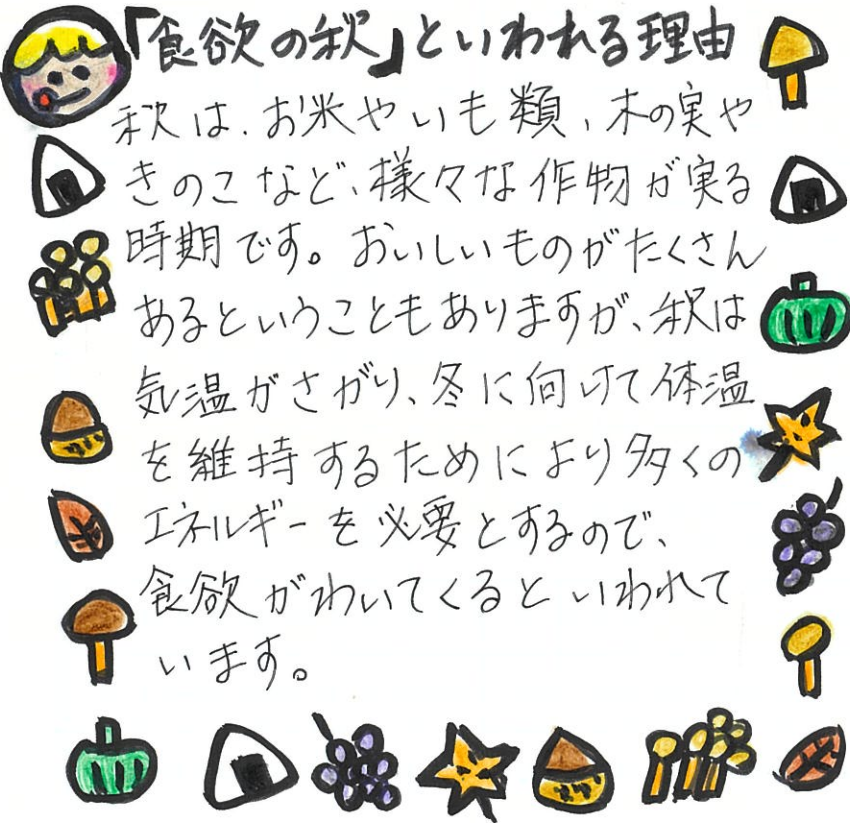
作り方

- ① かぼちゃを小さく切って、キッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れてラップをしレンジで加熱してやめらかくする。
- ② ボールに全ての材料を入れて、スプーンでかぼちゃをつぶしながらぽろぽろになるまでよく混ぜる。
- ③ 手でまるめて、麺棒で伸ばしてなるべく薄く伸ばす。
- ④ 棒状に切り、おはして穴をあける。
- ⑤ トースターで10分くらいこんがり焼いたら完成!!



## 「食欲の秋」といわれる理由

秋は、お米やいも類、木の实やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。





# 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                                   |
|--|---|--|---|---|--|
|            | 1日<br>ごはん<br>あんかけ干草焼き<br>粉ふきかぼちゃ<br>牛乳 ☆◆みかん                | 2日<br>ごはん<br>☆◆いわしのかば焼き<br>もやしのごま和え<br>トマト<br>牛乳 せんべい  | 3日<br>ごはん<br>◆れんこんのきんぴら<br>ミニうどん<br>牛乳 ☆★いもくり饅  | 4日<br>ごはん<br>◆チキンカツ<br>◆ボイル野菜<br>トマト<br>動物チーズ<br>牛乳 ヨーグルト   | 5日<br>ごはん<br>高野豆腐の卵とし<br>わかめの酢の物<br>牛乳 |
| 7日   | 8日  | 9日   | 10日   | 11日   | 12日                                    |
| ごはん<br>鶏肉と切り干し大根の<br>うま煮<br>ひじきとかにかまの<br>酢の物<br>牛乳 ☆梨                                      | ごはん<br>かつおのしぐれ煮<br>☆きのこのかき玉汁<br>牛乳<br>☆★さつまスティック            | ごはん<br>☆南瓜のキッシュ風<br>オムレツ<br>◆カリフラワーの和風和え<br>牛乳 バナナ     | ごはん<br>さつま揚げ<br>ミニひじき炒め<br>牛乳<br>★ジャムサンド  | ☆きのこカレーライス<br>フルーツサラダ<br>牛乳 ビスケット   | 和風スパゲティ<br>コンソメスープ<br>牛乳               |
| 14日  | 15日   | 16日  | 17日   | 18日   | 19日                                    |
| <br>スポーツの日 | ごはん<br>鮭のごまだれ焼き<br>◆ボイル野菜<br>トマト ゆで卵<br>★ジャムロールパイ<br>& ジョア  | ごはん<br>◆大豆とれんこんの磯煮<br>粉ふき芋<br>牛乳 クッキー&チーズ              | お弁当<br>                      | ごはん<br>酢鶏<br>中華スープ<br>牛乳 ☆りんご   | きつねうどん<br>ミニひじきの酢の物<br>味付けのり<br>牛乳     |
| 21日  | 22日   | 23日  | 24日   | 25日   | 26日                                    |
| ごはん<br>姫路おでん<br>牛乳 バナナ   | ごはん<br>◆白身魚フライ<br>タルタルソース<br>◆カリフラワーの<br>カレーマヨ トマト<br>牛乳 ☆柿 | ごはん<br>コロッケ<br>キャベツときゅうりの<br>ゆかり和え<br>トマト<br>牛乳 ミニ菓子パン | ごはん<br>厚揚げとひじきの炒め煮<br>ポテトサラダ<br>牛乳 ★フレンチトースト  | ☆いもご飯<br>◆鶏肉の竜田揚げ<br>◆ブロッコリーの<br>かつお和え<br>☆きのこのすまし汁<br>牛乳 プリン   | ホットドッグ<br>動物チーズ<br>牛乳                  |
| 28日  | 29日   | 30日  | 31日   | いつの間にか、季節はすっかり秋模様になってきましたね。急な気温の変化で体調不良になりやすくなります。しっかり体を動かして、おいしい秋の味覚をいっぱい食べて、パワーアップしようね！！<br> |  |
| ごはん<br>◆えびと白菜の中華炒め<br>◆ボイルブロッコリー<br>牛乳<br>☆★パンプキンケーキ                                       | ごはん<br>◆鮭の塩焼き<br>きゅうりの酢みそ和え<br>トマト<br>牛乳 パウムクーヘン            | ごはん<br>炒り豆腐<br>わかめスープ<br>牛乳 クッキー                       | うどん会がんばれ&<br>ハロウィンメニュー<br> |   |  |

●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！