



げつようび	かようび 1日	すいようび 2日	もくようび 3日	きんようび 4日
<p>今月の世界メニューはタイです！</p> <p>タイ語でおはようは สวัสดี(サワディー)</p>		<p>ごはん かれのいバターしょうゆ焼き (ポテト・人参) ごぼうサラダ 豆乳スープ</p>	<p>マーボー丼 ブロッコリーのごまドレ和え 牛乳</p>	
7日	8日	9日	10日	11日
	<p>ごはん さわらの柚子味噌焼き (厚揚げ・かぼちゃ) 大根のぼりぼりサラダ みそ汁</p>	<p>世界メニュー ガパオライス ヤムウンセン風サラダ わかめスープ</p>	<p>コッペパン チキンボールのトマト煮 ツナジャーマンポテト 牛乳</p>	<p>ごはん 鶏のからあげ (ナポリタン) ブロッコリーのチーズ和え 洋風スープ</p>
14日	15日	16日	17日	18日
<p>スポーツの日</p>	<p>ごはん 赤魚の味噌焼 (小松菜と厚揚げのお浸し) オクラとトマトのごま和え ヨーグルト</p>	<p>ごはん 厚揚げと豚肉の中華炒め チンゲン菜のナムル わかめスープ</p>	<p>ごはん たらのポテト焼 (ほうれん草のソテー) マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャバツのゆかり和え みそ汁</p>
21日	22日	23日	24日	25日
<p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き (のり塩ポテト) ブロッコリーのツナサラダ 豆乳スープ</p>	<p>ごはん 回鍋肉 マロニーと野菜の和え物 わかめスープ</p>	<p>ごはん さばの味噌煮 (厚揚げ・人参) 青梗菜とえのきのお浸し すまし汁</p>	<p>中華丼 焼き餃子 オレンジゼリー 牛乳</p>	<p>かやくうどん かぼちゃコロッケ ちくわと小松菜のおかか和え</p>
28日	29日	30日	31日	
<p>ごはん 鶏肉のてり焼き (キャバツと竹輪の和えもの) さつまいもサラダ みそ汁</p>	<p>ごはん 豚の甘辛焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁</p>	<p>枝豆ごはん あじの蒲焼 (里芋の煮物) 白菜のレモン和え 牛乳</p>	<p>ロールパン デミグラスソースハンバーグ (ブロッコリー・人参) キャバツサラダ かぼちゃポタージュ</p>	<p>旬の野菜はかぼちゃです！</p>

国産米を使用しております。
仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。



給食だより



HAPPY HALLOWEEN

爽りの秋、食欲の秋です！1年の中で食べ物が一番おいしい季節です。子供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なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



今月の旬の食材は…

かぼちゃ 「squash」 (スクワッシュ)

長期保存が可能で栄養価が高く、お腹も満たしてくれるかぼちゃ。かぼちゃには免疫力を高め、がんの予防・免疫力アップに効果があるとされるβカロテンや血液の流れをよくし、冷え症改善によいとされるビタミンEが多く含まれていて栄養満点の野菜です！

～給食レシピ紹介～

★おくらとトマトのごま和え

●材料(幼児1人分)

- ・おくら…30g
- ・トマト…15g
- ・パプリカ(黄)…5g
- ・濃口醤油…0.5g
- ・砂糖…0.1g
- ・昆布だし(顆粒)…0.3g
- ・すりごま…0.5g

●作り方

- ①おくらを柔らかくなるまで茹で、その後、輪切りにする。
- ②トマトとパプリカを角切りにします。
- ③ボウルにおくら・トマト・パプリカ・調味料を入れてよく混ぜます。最後にごまを加えて混ぜたら完成です。



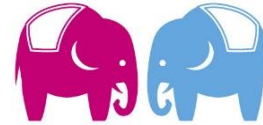
「今月の世界メニュー」



タイ

10月9日にご提供

- ・ガパオライス
- ・ヤムウンセン風サラダ



・ガパオライス

ガパオライスは、タイ料理のパッガパオガイ(鶏肉のホーリーバジル炒め)を元に、日本人が食べやすくアレンジした料理です。発祥はタイですが、ガパオライスは日本特有の料理名です。



・ヤムウンセン

ヤムウンセンとは、タイで親しまれている春雨料理です。「和える」という意味の「ヤム」、「春雨」を意味する「ウンセン」という名前通り、ゆでた春雨に具材は、エビ、いか、ひき肉、紫玉ねぎを和え、最後にパクチーを添えて作ります。

