

ぱくぱくカレンダー

令和6年

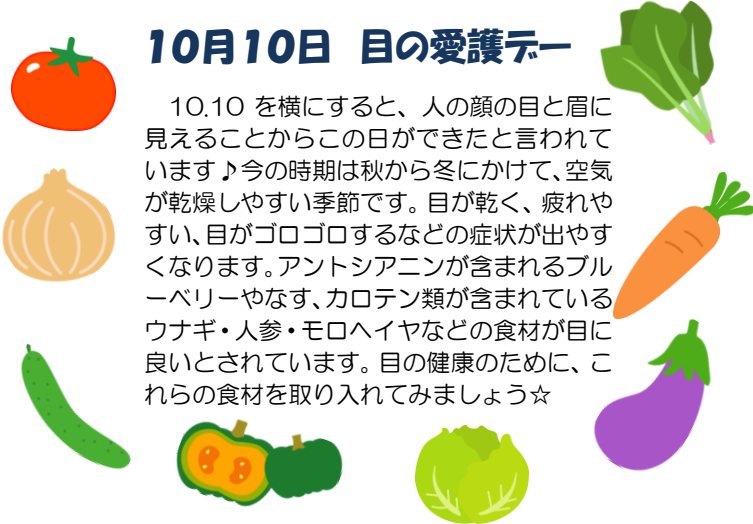
10月

ちゃやこどもえん

秋は1年を通して1番食べ物の美味しい季節！子どもの頃から食べものの旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは豊かな感性や味覚形成に重要です☆今月は、かぼちゃ・さつまいも・里芋・きのこ類・柿などの秋が旬の食材をふんだんに取り入れた献立。旬ならではの栄養たっぷりの食材たちを、給食でおいしく食べようね♪

月	火	水	木	金	土
	1 きのこごはん レモン酢和え 厚揚げの味噌汁	2 ごはん 豆腐とツナの卵焼き 付け合せ 沢煮わん	3 ごはん 鮭とさつまいもの甘酢あん チンゲン菜のスープ くだもの	4 ちゃんぽん麺 即席漬け くだもの	5 
	柿のパウンドケーキ	スイートポテト	アンパンマンクッキー	ゼリーフルーツポンチ	
7	8	9	10	11	12
ごはん 飛鳥汁 ちくわの磯辺揚げ にしきわ和え	豚寿司 和え物 麩のすまし汁	ごはん 厚揚げのカレー煮 中華和え くだもの	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 玉葱の味噌汁	 遠足	和風スパゲティ スティック野菜 くだもの
ピザトースト	ふかし芋	かぼちゃクッキー	プリンアラモード		♪お楽しみ♪
14	15	16	17	18	19
スポーツの日	※鶏ごぼうピラフ ひじき入りサラダ 白菜スープ	ごはん ハンバーグきのこソース 付け合せ 豆乳スープ	ごはん 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 さつまいもの味噌汁	ごはん 大豆と野菜のかき揚げ 付け合せ わかめのすまし汁	肉うどん ごま酢和え くだもの
	米粉栗蒸しパン	おいもボール	ツナサンド	まきばのケーキ	♪お楽しみ♪
21	22	23	24	◆25◆	26
ごはん 根菜のごまみそ煮 おひたし くだもの	さんまの炊き込みごはん おかか和え 豆腐のすまし汁	ごはん きのこ入りマーボー豆腐 ナムル くだもの	ごはん 若鶏の竜田揚げ 付け合せ えのきたけのすまし汁	ごはん 魚の煮付け 酢の物 里芋の味噌汁	きのこミートスパゲティ キャベツのマリネ くだもの
アップルドーナツ	コロネ風	レーズンクッキー	芋ようかん	グレープゼリー	♪お楽しみ♪
28	29	30	31	旬の野菜～かぼちゃ～	
パン かぼちゃグラタン コンソメスープ くだもの	かぼちゃとれんこんのドライカレー ハムサラダ くだもの	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とし もやしのおかか和え くだもの	パン おばけハンバーグ 付け合せ かぼちゃスープ	かぼちゃは、抗酸化作用のあるβカロテン・ビタミンE、皮膚や粘膜の免疫力を高めるビタミンA、風邪への抵抗力を強めてくれるビタミンが多く含まれています♪ 	
きんぴらおにぎり	みたらし団子	キャラメルラスク	ハロウィンマフィン		

10月10日 目の愛護デー



10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることからこの日ができたと言われていいます♪今の時期は秋から冬にかけて、空気が乾燥しやすい季節です。目が乾く、疲れやすい、目がゴロゴロするなどの症状が出やすくなります。アントシアニンが含まれるブルーベリーやナス、カロテン類が含まれているウナギ・人参・モロヘイヤなどの食材が目に良いとされています。目の健康のために、これらの食材を取り入れてみましょう☆

☆レシピ紹介☆

17日登場!

～魚の香味焼き～

材料(4人分)

- 鮭…4切れ
- 葱…20g
- 生姜…8g
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1
- 酒…小さじ1
- ごま…6g

作り方

- ①葱を小口切り、生姜をみじん切りにしておく。
- ②①を☆の調味液と混ぜ、魚を15分ほど漬け込んでおく。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、②をのせ両面を焼いたら完成♪

