



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。一日三食バランスの良い食事を心掛けてしっかりと栄養を摂りましょう。にんじんや里芋などの根菜類やきのこ類が旬を迎え、秋の美味しい味覚を保育園でもたくさん味わいます。

✿日本の郷土料理巡り✿

今月はいつもより多い6県巡ります。

- 1日(木)チキン南蛮(宮崎県)
 - 5日(月)19日(月)長崎ちゃんぽん(長崎県)
 - 7日(水)おでん(徳島県)
 - 8日(木)22日(木)まいだげごはん(島根県)
 - 12日(月)26日(月)ぼっかけうどん(兵庫県)
 - 14日(水)28日(水)きりたんぼ鍋(秋田県)
- です。

*旬の食材 秋鮭

さけは元々白身魚ですが、なぜピンク色の身をしているか知っていますか？これは食物連鎖によってカロテノイド色素の一種であるアスタキサンチンがたまったからです。

カルシウムの吸収を促進するビタミンDが含まれているので牛乳などと一緒に摂ると効果的に栄養が摂れます。

🎃🍬👻🍭🎃🍬👻🍭 ハロウィンってなに？

ハロウィンは毎年10月31日に行うお祭りで、遠い昔のヨーロッパで始まったと言われています。秋に採れる農作物の収穫に感謝し、夜にやってくる悪いおばけを仲間だと思わせて騙したり追い払うために魔女やドラキュラの衣装をいたそうです。かぼちゃをくり抜き、なかに火を灯してランプのように使うジャック・オ・ランタンは元々かぶを使って作っていました。



なかよしすみれ保育園 10月

	月	火	水	木	金	土
屋 食				1	2	3
				ごはん チキン南蛮 れんこん煮 きゅうりのゆかり和え はくさいのみそ汁 牛乳 ゼリー	ごはん ちくわの磯部揚げ ポテトサラダ とうふのすまし汁 牛乳 キャロットケーキ	焼肉丼 五目汁 お茶 お菓子
お や つ				牛乳 ゼリー	牛乳 キャロットケーキ	お茶 お菓子
	5	6	7	8	9	10
屋 食	長崎ちゃんぽん ながいものソテー	ごはん 鶏のクリームコーン焼き 白菜の海苔マヨ和え コンソメスープ	ごはん さわらのみそ煮 おでん くだもの 小松菜のすまし汁 牛乳 ココア蒸しパン	まいだげごはん ヘルシー竜田揚げ 豚肉とかぼちゃの煮物 ブロックリー ほうれん草のスープ 牛乳 豆乳スイートポテト	ごはん 豆腐つくね 切り干しきんぴら おつゆのみそ汁 牛乳 ゼリー	中華風炊き込みごはん 春雨スープ お茶 お菓子
	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豆乳スイートポテト	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子
お や つ	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 豆乳スイートポテト	牛乳 ゼリー	牛乳 お菓子
	12	13	14	15	16	17
屋 食	ぼっかけうどん 大根の煮物	ごはん さばの幽庵焼き れんこんのごまサラダ スティックごぼう かいわれのみそ汁 牛乳 くだもの・お菓子	食パン 鶏のコーンフレーク焼き 洋風白和え ミルクスープ お茶 きりたんぼ鍋	ごはん すき焼き風煮 さつまいもきんぴら みそ汁 牛乳 ブランジェ	サーモンピラフ 蒸し鶏の油淋鶏ダレ 添え野菜 赤ピーマン にんじんのグラッセ コンソメスープ 牛乳 メープルクッキー	木の葉丼 カット薄揚げ さつまい お茶 お菓子
	牛乳 きなこミルクラスク	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 お茶 きりたんぼ鍋	牛乳 ブランジェ	牛乳 メープルクッキー	牛乳 お菓子
お や つ	牛乳 きなこミルクラスク	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 お茶 きりたんぼ鍋	牛乳 ブランジェ	牛乳 メープルクッキー	牛乳 お菓子
	19	20	21	22	23	24
屋 食	長崎ちゃんぽん 長芋のソテー	ごはん 鶏のクリームコーン焼き 白菜の海苔マヨ和え コンソメスープ	コッパパン ビーフシチュー キャベツナサラダ くだもの お茶 おはぎ	まいだげごはん ヘルシー竜田揚げ 豚肉とかぼちゃの煮物 くだもの スープ 牛乳 豆乳スイートポテト	ごはん 豆腐つくね 切り干しきんぴら みそ汁 わかめ おつゆ 白米	運動会
	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 お茶 おはぎ	牛乳 豆乳スイートポテト	牛乳 運動会がんばってねおやつ	運動会
お や つ	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 お茶 おはぎ	牛乳 豆乳スイートポテト	牛乳 運動会がんばってねおやつ	運動会
	26	27	28	29	30	31
屋 食	ぼっかけうどん 大根の煮物	ごはん さばの幽庵焼き れんこんのごまサラダ スティックごぼう かいわれのみそ汁 牛乳 くだもの・お菓子	食パン 鶏のコーンフレーク焼き 洋風白和え ミルクスープ お茶 きりたんぼ鍋	ごはん すき焼き風煮 さつまいもきんぴら みそ汁 牛乳 ブランジェ	サーモンピラフ 蒸し鶏の油淋鶏ダレ 添え野菜 にんじんのグラッセ コンソメスープ 牛乳 ハロウィンおやつ	木の葉丼 さつまい お茶 お菓子
	牛乳 きなこミルクラスク	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 お茶 きりたんぼ鍋	牛乳 ブランジェ	牛乳 ハロウィンおやつ	牛乳 お菓子
お や つ	牛乳 きなこミルクラスク	牛乳 くだもの・お菓子	牛乳 お茶 きりたんぼ鍋	牛乳 ブランジェ	牛乳 ハロウィンおやつ	牛乳 お菓子