



日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
2	月	せんべい	ごはん	ちくぜんに ごまずあえ りんご	くつきー	
3	火	くりーむさんど	ぱん	やさいらーめん にくだんご ゆかりあえ	まかろにきなこ	
4	水	おかき	ごはん	かつぷえつぐ すていっくきゅうり ぱいんかん かみなりじる	よーぐると	
5	木	かるしうむせんべい	ごはん	ちくわのてんぷら いなかじる おひたし	りんご	
6	金	びすけっと	ごはん	めんちかつ きんぴらごぼう とまと みそしる	おかき	
7	土	さぶれ	ぱん	じゅーす ちーず ばなな	せんべい	
10	火	せんべい	ぶどうぱん	わふうつなすぱげってい ぼいるういんなー たたききゅうり ちゅうかすーぷ	ドーナツ	
11	水	びすけっと	ごはん	かれーらいす ふくじんづけ れんこんさらだ	ふれんちぱい	
12	木	さぶれ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのあまに きゃべつ すましじる	ぷりっつ	
13	金	ばーむくーへん	ごはん	さかなのふらい なます はるさめすーぷ とまと	えびせんべい	
14	土	くつきー	ぱん	じゅーす ちーず ばなな	ふれんちぱい	
16	月	せんべい	ごはん	とりにくのけちやっぷいため こふきいも とまと みそしる	りっつ	
17	火	ぷりっつ	ぱん	やきそば らんぎりきゅうり ちゅうかすーぷ かき	かぼちゃむしぱん	
18	水	せんべい	ごはん	かぼちゃさんどふらい ぶろっこりー やさいすーぷ	さぶれ	
19	木	うすやきせんべい	ごはん	かきあげ とまと ゆできゃべつ みそしる	たると	
20	金	園外保育				
21	土	おかき	ぱん	じゅーす ちーず ばなな	くつきー	
23	月	せんべい	ごはん	やきざかな ひじきのいりに みそしる ばなな	びすけっと	
24	火	びすけっと	ばたーろーる	きつねうどん はんばーぐ きんときまめ とまと	黒豆せんべい	
25	水	ふわっと	ごはん	ぽとふ まかろにさらだ りんご	びすこ	
26	木	さぶれ	くりごはん	くりごはん はむかつ すていっくきゅうり とまと みそしる	けーき	
27	金	ふれんちぱい	ごはん	とりにくのかれーあげ ぶろっこりー きりぼしだいこんのごまたき すましじる	せんべい	
28	土	ぼーろ	ぱん	じゅーす ちーず ばなな	くつきー	
30	月	せんべい	ごはん	かぼちゃのくりーむしちゅー ちきんなげつと ちゅうかあえ	かるしうむせんべい	
31	火	くつきー	ごはん	やきにく きゃべつ かきたまじる ぱいんかん	ふかしいも	

※材料の都合により変更することがあります

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。
たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

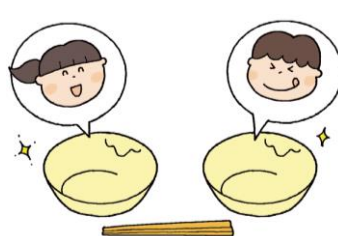
食品ロスを減らすために家庭でできること

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロスの約半数は家庭からでているので、毎日の生活の中で工夫をすることで、減らすことができます。

買い過ぎない

つくり過ぎない

食べ残さない



秋が旬の食べ物を食べましょう



秋は、米やさつまいも、栗、きのこ、柿などがおいしい時期です。食卓に旬の食材を取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう。

収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



★★★さつまいもごはん★★★

【材料】

・米 2合
・さつまいも 1/2～1本
・塩 小さじ1/2
・酒 小さじ2

【作り方】

- (1) さつまいもは一口大の大きさに切る。
- (2) 米を研ぎ、炊飯器に入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水の量を入れる。
- (3) (1)のさつまいもと塩、酒を入れ、炊飯する。
- (4) 器に盛り付け、完成。

