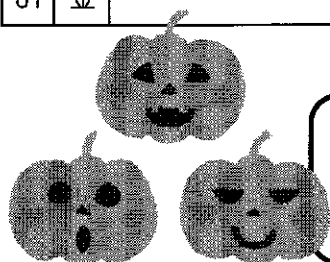


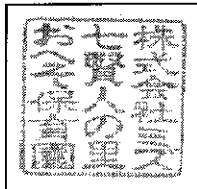
平成26年10月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

日	曜	行事予定 旬の食材	10時のおやつ	昼食	8時のおやつ	
1	水	新メニュー： 鯖のトマト煮	昆布	ごはん 鯖のトマト煮 南瓜のサラダ 麩のすまし汁	わかめおにぎり	
2	木		バナナ	ごはん 鶏肉の手羽元煮 小松菜の胡麻和え かきたま汁	キャロット蒸しパン	
3	金		いりこ	ツナと大根の炊き込みごはん チーズ入り卵焼き 豆腐の味噌汁	塩おにぎり	
4	土			ごはん すき焼き煮 味噌汁	丸ぼうろ	
6	月		ビスケット	ごはん 煮魚 フロッコリー やかり納豆 茄子の味噌汁	ふりかけおにぎり	
7	火	年長：稲刈り	いりこ	ごはん 塩肉じゃが けんちん汁	ごま塩おにぎり	
8	水		昆布	ごはん 肉団子の甘酢あん キャベツの胡麻和え 中華風コーンスープ	ミルクゼリー	
9	木		バナナ	ごはん 南瓜の煮物 もやしのサラダ 豆腐の味噌汁	鮭フレークおにぎり	
10	金		いりこ	牛丼 具だくさん汁 フルーツ	まつま羊とチーズの蒸しパン	
11	土	第4回 運動会				
13	月	体育の日(休園日)				
14	火		昆布	ごはん 鮭の味噌マヨソース しめじと小松菜のおひたし わかめのすまし汁	ふりかけおにぎり	
15	水	国際メニュー： フランス	カルシウムせんべい	フランスパン 鶏肉のソテー オニオンサラダ ポトフ	ツナマヨおにぎり	
16	木	旬：南瓜	チーズ	ごはん 南瓜の天ぷら マカロニサラダ すまし汁	小豆ときなごの蒸しパン	
17	金		いりこ	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ バナナ	しや昆布おにぎり	
18	土			ステーキパン 野菜のシチュー バナナ チーズ	ミニサラダせんべい	
20	月		ビスケット	ごはん 卵焼きのあんかけ 春雨とハムのサラダ 油揚げの味噌汁	のり塩おにぎり	
21	火		昆布	ごはん レバーの佃煮 野菜炒め たまごわかめのスープ	イタリアンオムレツ	
22	水		カルシウムせんべい	トマトクリームパスタ みかんサラダ 野菜と卵のスープ	ふりかけおにぎり	
23	木	おやつ販売日	チーズ	豚丼 まつま汁 バナナ	ステーキパン	
24	金		いりこ	ミルクピラフ 蓮根サラダ わかめの味噌汁	りんごヨーグルト蒸しパン	
25	土			ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁	ミニ醤油せんべい	
27	月		ビスケット	ごはん 魚の塩焼き やかり納豆 冷奴 じゃが羊の味噌汁	ふりかけおにぎり	
28	火	お誕生会メニュー	いりこ	カレーライス コロッケ フロッコリーの塩炒め たまごスープ	鮭フレークおにぎり	
29	水		昆布	ごはん 豚肉の生姜焼き やぶキャベツ・トマト人参の味噌汁	みらい組の手作りおやつ	
30	木	ハロウィン	チーズ	クロワッサン ママ身のドレッシングサラダ パンアキンスープ	手作りクッキー	
31	金	パルーンキッズデー(お弁当の日)				



今月の旬や人気メニュー
 1日鯖のトマト煮 15日国際メニュー：フランス
 16日南瓜の天ぷら



10月のきゅうしょくだより

9月の国際メニューレシピ：イギリス
イギリスの有名なごはんは…

Fish and Chips です。

Fishのレシピ

【材料】

・生タラ(切り身)

(下味)

・塩・こしょう 少々

・おろしにんにく 少々

・白ワイン(料理酒でもOK) 適量

(衣)

・小麦粉 100g

・ベーキングパウダー 小1/2

・炭酸水 150ml

・揚げ油 適量

【作り方】

①魚に下味を漬ける。

②衣の材料を全て混ぜ合わせる。

③①の魚を②につけて油で揚げる。

Chipsのレシピ

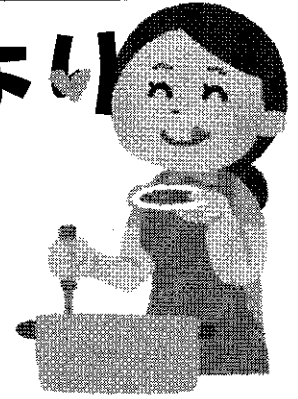
【材料】

・じゃがいも 適量

・揚げ油 適量

【作り方】

①じゃがいもをくし形や棒状に切って油で揚げる。



実りの秋！秋の野菜は体に

やさしく辛みや塩味の効いた夏の料理で疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれます。

旬の食材・効果

里芋：ぬめり成分は体内の免疫力を高める。

食物繊維も豊富で、腸内環境を整え生活習慣病を予防。

人参：人参は一年中流通しているが、本来の旬は冬。甘みが増し、栄養価も高い。免疫力を高め、がんや心臓病の予防に良いとされる成分「カロテン」が豊富に含まれる。

エリンギ：食物繊維が多く、腸内をきれいにしてくれる。また、コレステロール値を下げ、体内から塩分を排出するなど、生活習慣病予防にも効果的。

しめじ：栄養価が高く、血液中のコレステロールを低下させるなど、高血圧予防にも有効的。

いわし：マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシなどが知られ、マイワシが一般的で、春に北上し、秋に南下する。下りイワシの方が脂がのっておいしい。

マサバ：日本近海で獲れる代表的なさばの種類。

「秋さば」「寒さば」などと呼ばれるように秋から冬にかけて脂がのって美味。食べ方は、焼き魚、味噌煮、しめさばなど。新鮮度が落ちやすい魚なので、生魚には注意が必要。

今回のメニューは、揚げ物が多い料理でしたが、ポテトのフライや魚のフライは子ども達にとって人気のものばかり。ある子がお母さんに「今日の給食がすごくおいしかったー！やばかったー！」と伝えたそうです。そういうのを聞くと私たちもとても嬉しく思います。簡単にできるので、ぜひお家で作ってみてください。



10月の国際メニューは、フランスです。
また10月31日はバルーンのキッズデーで、お弁当日になっております。みんなでバルーンを見ながらお弁当を食べよう！！