

令和元年度(2019年) 10月

# 給食だより

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> さばの塩焼き <small>鯖</small> さつまい・ふりかけ <small>油揚げ・味噌・ふりかけ 人参・青葱・玉葱・大根 さつまいも・糸こんにゃく</small> 梨 手作りおやつ きな粉トースト	<b>2</b> かに玉 <small>カニカマ・卵 人参・グリーンピース・玉葱・筍・干し椎茸 片栗粉</small> 小松菜とわかめのナムル <small>わかめ トマト・小松菜・コーン ごま油</small> グレープフルーツ	<b>3</b> 高野豆腐のオランダ煮 <small>鶏ミンチ・高野豆腐 人参・青葱・玉葱・干し椎茸 片栗粉</small> キャベツの塩昆布和え <small>ちりめん・塩昆布 キャベツ・もやし</small> オレンジ 手作りおやつ 鬼まんじゅう	<b>4</b> 遠足 おかず入りお弁当 お願いします	<b>5</b> ビーフシチュー <small>牛肉 人参・玉葱・しめじ じゃが芋</small> 味噌海苔 オレンジ
<b>7</b> マーメレードチキン <small>鶏肉 トマト・ブロッコリー 片栗粉・マーメレード</small> ポテトサラダ <small>ハム・卵 人参・きゅうり・コーン じゃが芋・マヨネーズ</small> オレンジ	<b>8</b> かき揚げ <small>海老・竹輪・卵・大豆 人参・ピーマン・玉葱 さつまいも・小麦粉</small> 春雨の酢の物 <small>ハム・春雨・わかめ きゅうり すりごま</small> バナナ おやつ ヨーグルト	<b>9</b> さわらのマヨネーズ焼き <small>鯖・味噌 マヨネーズ</small> ゆで干し大根煮 <small>竹輪・鶏肉・油揚げ 人参・青葱・ゆで干し大根・干し椎茸 糸こんにゃく</small> グレープフルーツ	<b>10</b> 肉じゃが <small>竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにゃく</small> おひたし <small>竹輪 人参・ほうれん草・もやし すりごま</small> オレンジ	<b>11</b> 焼きそば・ゆで卵 <small>粉かつお・豚肉・青のり・卵 人参・青葱・キャベツ・玉葱・もやし 中華そば・ソース</small> ひじきのふりかけ <small>花かつお・ひじき</small> バナナ 手作りおやつ フライドポテト	<b>12</b> 他人丼 <small>牛肉・卵 人参・青葱・玉葱・椎茸</small> 棒チーズ オレンジ
<b>14</b> 体育の日 	<b>15</b> さけのごま焼き・ゆで卵 <small>鮭・卵 すりごま</small> 厚揚げのバター醤油炒め <small>厚揚げ・バター 人参・しめじ・エリンギ・コーン 玉ねぎ・キャベツ</small> バナナ	<b>16</b> イタリアンスパゲティ <small>ベーコン 人参・トマト缶・玉葱・しめじ スパゲティ・ケチャップ</small> 野菜のごま和え・ふりかけ <small>ふりかけ 人参・きゅうり・キャベツ すりごま</small> グレープフルーツ 手作りおやつ ちんすこう	<b>17</b> ポトフ <small>ウインナー 人参・キャベツ・玉葱 じゃが芋・コンソメ</small> 竹輪のカレー揚げ <small>竹輪・卵 カレー粉・小麦粉</small> オレンジ	<b>18</b> 唐揚げ <small>鶏肉 ミニトマト・ブロッコリー・生姜</small> マカロニサラダ <small>ハム・卵 人参・きゅうり マカロニ・マヨネーズ</small> バナナ	<b>19</b> ポークビーンズ <small>豚肉・ベーコン・竹輪・大豆 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・ケチャップ・コンソメ</small> ふりかけ オレンジ
<b>21</b> (新メニュー) 赤魚のきのこあんかけ <small>赤魚 人参・青葱・しめじ・えのき・干し椎茸 片栗粉</small> にゅうめん <small>卵・わかめ そうめん</small> オレンジ	<b>22</b> 即位礼正殿の儀 	<b>23</b> 煮込みハンバーグ <small>合ミンチ・卵・豆腐・牛乳・ひじき 玉葱・パイン缶 パン粉・ケチャップ・ソース</small> グリーンサラダ <small>トマト・ブロッコリー 人参・キャベツ・きゅうり</small> パイナップル	<b>24</b> スペイン風オムレツ <small>ベーコン・卵・チーズ 人参・ピーマン・パプリカ・玉葱 じゃが芋・ルー・ケチャップ・コンソメ</small> かぼちゃサラダ <small>ハム 南瓜・人参・きゅうり・コーン マヨネーズ</small> オレンジ	<b>25</b> 防災訓練 豚汁 <small>豚肉・油揚げ・豆腐・味噌 人参・青葱・玉葱・牛蒡・大根 糸こんにゃく</small> ふりかけ <small>ふりかけ</small> バナナ 手作りおやつ スイートポテト	<b>26</b> 高野豆腐の五目煮 <small>鶏肉・高野豆腐 人参・いんげん・玉葱・干し椎茸 糸こんにゃく</small> のり佃煮 オレンジ
<b>28</b> 魚フライ <small>メルルーサ・卵 トマト・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ソース・ケチャップ</small> マセドアンサラダ <small>チーズ・スキムミルク 人参・きゅうり さつまいも・マヨネーズ</small> オレンジ	<b>29</b> 豆腐のマヨネーズ焼き <small>ツナ・豆腐 人参・青葱・コーン・生姜 小麦粉・マヨネーズ</small> 中華サラダ <small>ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり すりごま・ごま油</small> バナナ	<b>30</b> (新メニュー) さつまいもごはん <small>さつまいも・黒ごま</small> ウインナーのかき玉味噌汁 <small>ウインナー・卵・味噌 人参・玉葱・しめじ・キャベツ</small> グレープフルーツ おやつ ヨーグルト	<b>31</b> ハロウィンカレー <small>合ミンチ 人参・南瓜・玉葱・茄子・しめじ じゃが芋・ルー・ケチャップ・ビスケット</small> サラダ <small>ウインナー・卵 トマト・ブロッコリー</small> オレンジ 手作りおやつ かぼちゃプリン	* 花・雪・月組は1日(火)にお米 1合を持参してください。30・31日 に使用する分です。 * 月組クッキングは25日(金)に 実施します。エプロン・マスク・ 三角巾を持参してください。	



このマークのついている日は白飯を持参して下さい。  
 ※お米の入った袋に名前を書いてください。

※食材は都合により変更する場合があります。

## \* ハロウィンにランタン？

10月31日はケルト民族の大晦日で、死者の魂が蘇り、精霊や悪霊が飛び回ると信じられていたのが、万聖節(キリスト教の祝日)の前夜祭となり、アイルランド移民からアメリカに広まって現在のような祭になったそうです。

仮装した子ども達が家々を回ってお菓子をもらったり、悪霊よけまたは道しるべのために”ジャック・オ・ランタン”を作ります。

(引用: <https://shokuiku-daijiten.com/mame/mame-1674/>)