

# きゅうしょくだより 10月号

今月の給食費\*  
2,500 円  
(全クラス)

## 10月の給食予定

火曜日に玄関掲示している『きょうのおすすめ』は、ゆき組さんにインタビューしています！ ゆき組のみんなも待ってました！とばかりにうれしそうに教えてくれます！意外なものをおすすめしてくれたり、味や食感等、子どもたちなりの視点に驚かされることもあります。「今日はそれですか！そ～なんだね～」とインタビューも楽しくなります(\*^^\*)

月	火	水	木	金
おやつなし	4 全クラス 米飯給食	5 ゆき・つき おべんとう	6 全クラス パン給食	7 はな おべんとう
おやつなし	11 全クラス 米飯給食	12 ゆき・つき おべんとう	13 全クラス パン給食	14 全クラス おべんとう
おやつなし	18 全クラス 米飯給食	19 ゆき・つき おべんとう	20 全クラス パン給食	21 全クラス おべんとう
おやつなし	25 全クラス 米飯給食	26 ゆき・つき おべんとう	27 全クラス パン給食	28 午前保育 おべんとうなし

★7日(金)…つき・ゆきは親子園外保育のためおべんとうはなしです  
延期の場合はおべんとう持参になります

米飯の献立は、裏面をご覧ください

## 10月のパンメニュー

### 【10月6日(木)】

- ・ミルククリームパン
- ・ウィンナーパン
- ・国産巨峰ゼリー
- ・牛乳

### 【10月13日(木)】

- ・いちごジャムパン
- ・ピザパン
- ・野菜とくだものゼリー
- ・牛乳



### 【10月21日(木)】

- ・こしあんぱん
- ・ベーコンロールパン
- ・ソファール ストロベリーヨーグルト
- ・牛乳

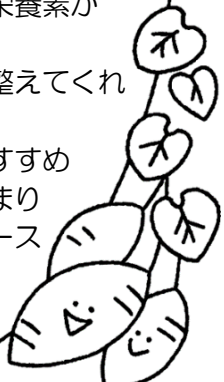


### 【10月28日(木)】

- ・まるパン(2こ)
- ・スープ
- ・元気ヨーグルト
- ・牛乳



**旬の食材** サツマイモにはビタミンB1やビタミンCなど、子どもの成長やエネルギーに必要な栄養素が詰まっています。食物繊維も豊富で腸内環境も整えてくれます。そのため、補食(おやつ)におすすめです！水分が少なめで、のどにつまりやすいので、小さく切ったり、ペースト状にする、水分と一緒に食べるなどすると安心して食べられますね。



**かんたんレシピ**  
みんなだいすき♡  
**かんたんスイートポテト**

- ①サツマイモ1本(約200g)は皮をむいて適当な大きさに切る。
- ②ゆでるか、電子レンジで加熱してやわらかくし、しっかりとつぶす。
- ③②に牛乳大さじ1と1/2(20ml)、砂糖大さじ2(20g)、サラダ油小さじ2(8g)を混ぜ合わせてなめらかにする。
- ④オーブントースターの天板にアルミホイルを敷く。
- ⑤③を俵型にして、アルミホイルに並べ、卵黄を塗ってこんがり焼く。