



10月の献立表



日	行事	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼食(除去食は太字)	1~2歳児 献立	1~5歳児共通献立 午後おやつ
2 16		月	ごはん	オニオンコーンスープ・鶏肉ごま焼き 小松菜ツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
3 17		火	ごはん	味噌汁(生揚げ・ほうれん草)・鮭チャンチャン焼き トマト・果物	牛乳 果物	牛乳 クラッカー・昆布
4 18	お誕生会	水	ふりかけごはん	味噌汁(芋・玉葱)・たらの磯辺焼き チンゲン菜しめじ炒め・果物	牛乳 果物	牛乳・南瓜パン りんごジュース・ハロウィンカップケーキ
5 19		木	ごはん	麦茶・さつま芋のカレー ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 レーズンパン・かえり煮干し
6 20		金	ごはん	すまし汁(豆腐・人参)・さんま菟田焼き 小松菜納豆和え・果物	牛乳 果物	卵うどん 鉄強化チーズ
7 21		土		味噌ラーメン・胡瓜のおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
23		月	ごはん	味噌汁(白菜・舞茸)・ヒレカツ 小松菜お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
10 24		火	ごはん	豆乳味噌汁(小松菜・油揚げ)・ツナじゃが 大根カレーマヨネーズ・果物	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
11 25	体験学習	水	ごはん	石狩汁・厚焼き玉子 もやしの海苔和え・果物	牛乳 果物	牛乳 バターポテト
12 26	バス遠足	木	ごはん	味噌汁(白菜・麩)・炒め納豆 切干大根のナムル・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー
13 27		金	バターロール	スープ(キャベツ・コーン)・鶏肉きのこ煮 ブロッコリー胡麻和え・果物	牛乳 果物	牛乳・南瓜ドーナツ 牛乳・クッキー
14 28		土		和風スープスパゲッティ 南瓜グラッセ・果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
30		月	ごはん	味噌汁(大根・なめこ)・大豆かき揚げ ほうれん草海苔和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
31		火	ごはん	けんちん汁・ほっけの味噌焼き 白菜お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 人参ケーキ

※メニューが変更になることがあります。

お月見

日本では、旧暦8月15日(今年は10月4日)の月を「中秋の名月」「十五夜」と呼び、秋の実りに感謝をし、月をめでお祝いが行われています。

はじめは、中国より伝わった、月をめでお祝いの宴とも言われています。奈良時代に中国より伝わり、貴族の間で、月を見ながら和歌を詠むなどの華やかな宴が開かれました。江戸時代のころになると、秋の収穫祭と結びついて、広く親しまれるようになったといわれています。

月に見立てた団子を、神様を迎える目印となるススキや、収穫した作物と一緒に供えます。団子の数は、十五夜にちなんで15個であったり、1年の月の数である12個であったり、地方によって様々です。



※団子はそのどに詰まりやすい食材です。

お子さんの発達に応じた対応をお願い致します。

地産地消

「地産地消(ちさんちしょう)」とは、地域で生産されたものを地域で消費しようとする取り組みを言います。

地産地消のメリットは、

- ① 身近な場所で作られた、新鮮な農産物などが食べられる。
- ② 生産地から食卓までの距離が短くなるので、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が抑えられ、環境に対するの負荷が軽減できる。
- ③ 地域の身近な食材を通じて、旬や産地についての理解が深められるなど食育につながる。

秋は収穫の時期でもあります。北海道産の食材を大いに活用し、地産地消でおいしく、環境に配慮し、旬を感じ、健康的に食生活を楽しみましょう。