



きゅうしょくだより

10月

2025年10月1日(水)
ひらお保育園

10/6(月)は

十五夜です 🐰

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。
ご了承ください。

10月のリクエスト献立は、「ほし」組からです。

リクエストは…

- *主 食* トマトとなすのカレー、とんこつラーメン、天丼、ハンバーガー、カレーうどん、レーズンパン、栗ご飯
- *おかず* とんかつ、エビフライ、レモンから揚げ、きゅうりとトマトのサラダ
エビの入った豪華なサラダ(えび、ブロッコリー、トマト、アボカド)
れんこんの金平、れんこんの天ぷら
- *汁 物* 豚汁、コーンポタージュ
- *おやつ* 揚げパン、モンブラン、リンゴのケーキ でした。



ほし組のゆりさんはトマトが好きな子が多いようで、8月に食べた夏野菜カレーのようなトマトが入ったカレーをリクエストする子が何人かいました。「あれおいしかったからまた食べたい」と言ってくれる事は給食作りの励みになります！

秋らしい食材を意識して考えてきてくれた子からは、根菜たっぷりの豚汁や、れんこんの料理、モンブランなどの声がありました。

エビが好きな子も多く、エビの天丼、エビフライ、エビ入りサラダ。サラダをリクエストした子はエビ以外にどんな具材が入るかも伝えてくれました。おいしそうなサラダですね。

献立表の★のマークがリクエストなのでお子さんと一緒にチェックしてみてください☆

10/24(金)は、お弁当の日です 🍱

2歳児と幼児はお弁当が持参になります。

～お弁当を作るポイント～

- ・子どもが「たべたい！」お弁当が一番です。
- ・色が多いと美味しそうですね。(白、赤、緑、黄、茶…など)
- ・おかずはひとくちサイズにしておくと、食べやすいです。
- ・誤飲の恐れのある球体の食材は半分にカットするなどご配慮ください。
- ・ハムやかまぼこなど加工品であっても、できる限り火を通しましょう。
- ・お弁当箱はご飯やおかずが冷めてからフタをしましょう。

*10/20.21 にお弁当の展示を行います！ぜひご覧ください。

*0,1歳児は給食が出ますので、お弁当の持参はありません。



◆旬の食材◆ ～さつまいも～

食物繊維たっぷりで美容に効果大！

主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増します。しかし、カロリーは米や小麦の三分の一程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内もきれいにしてくれる野菜です。

美味しい時期:9～11月

保存は寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所へ

