



のきゅうしょくこんだて



令和8年 10月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
			1 スープパゲティ マセドアンサラダ 果物（梨） ツナと昆布のおにぎり	2 ハヤシライス 人参サラダ 果物（りんご） ジョア・ビスケット	3 うんどうかい！
5 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ ジュリエヌスープ 牛乳・ラスク	6 煮魚 蓮根きんぴら さつまい ヨーグルト和え	7 炒り豆腐 チャブチェ 果物（みかん） 牛乳・大学芋	8 ちゃんぽん ポテトサラダ 豚そぼろ ちりめんおにぎり	9 魚ロッケ パンサンスー 味噌汁（豆腐） 牛乳・バナナ	10 ポトフ 土佐和え カステラ
12<スポーツの日> 	13 焼きビーフン 中華スープ 手作りふりかけ（ゴマ） おかかおにぎり	14 五目卵焼き コールスローサラダ 味噌汁（厚揚げ） 牛乳・スイートポテト	15 つみ入れ汁 鉄分たっぷりサラダ 栄養納豆 牛乳・バナナ&りんご	16 根菜の胡麻味噌煮 タイビーエン 果物（柿） 牛乳・ジャムパン	17 秋野菜カレー ツナサラダ かりんとう
19 鶏肉と大豆の煮物 すまし汁（豆腐） 果物（梨） 牛乳・野菜クラッカー	20 鱈フライ ハリハリなます 豚汁 お好み焼き	21 麻婆豆腐 中華サラダ 果物（柿） 牛乳・コーンフレーク	22 親子うどん 和風サラダ 昆布の佃煮 わかめおにぎり	23 鯖の塩焼き ポパイサラダ もずく汁 牛乳・焼き芋	24<バス遠足>
26 すきやき 大根サラダ 果物（梨） 牛乳・味噌マドレーヌ	27 鯖の味噌煮 ひじき煮 そうめん汁 バナナ	28 おでん 海藻サラダ 果物（みかん） 牛乳・あべかわマカロニ	29 味噌ラーメン カリカリしらすのサラダ 手作りふりかけ（おかか） 鮭おにぎり	30<ハロウィン> 豆腐ハンバーグ ビーフンサラダ 南瓜シチュー 牛乳・ハロウィンクッキー	31 ビーフシチュー ゴマサラダ クラッカー

給食のようす

先日、給食時間に様子を見に行くと、
「せんせーい これだれがつくったの？」
「なんで、いれたの？」
「これ、どうやって つくったの？」など、
たくさん質問を受けました。
「こうやってね こうやってつくったよ。」と、動作でやりかたを説明すると、「へえー すごいね」と、楽しい、嬉しいひとコマでした♡

※材料購入の都、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

ゆり組、おにぎり作ります！

10/13（火）おやつのおかかご飯を使って、おにぎり作りに挑戦します！
どんな形のおにぎりができるかな～♪
おうちでも、おにぎり作りをしてみてください！

いもほりの季節です！ サツマイモ豆知識

栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

