



# きゅうしょくだより

2019・10.1 給食室

朝夕の涼しさと日中のさわやかな風は秋を感じるようになりました。朝夕の気温差のあるこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力を高めるきのこ類、ビタミン豊富ないも類、果物をたくさん使用した給食を提供します。



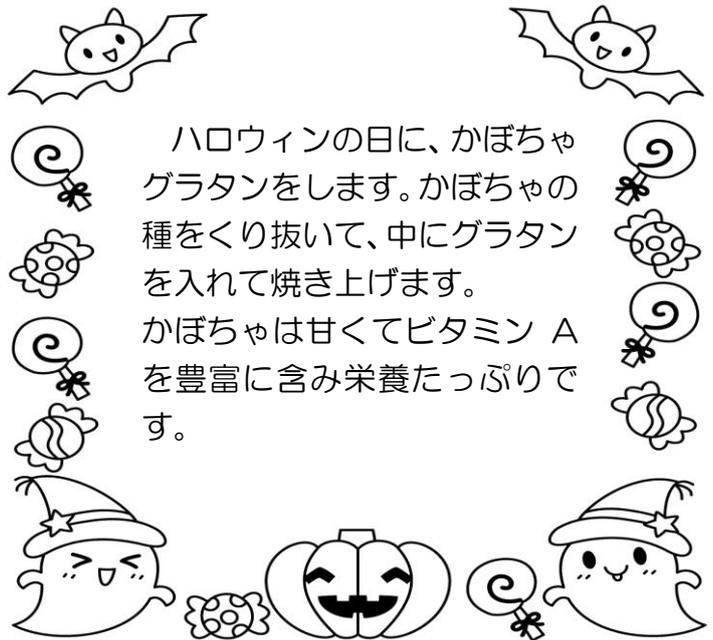
## 10月の誕生会献立紹介

ホールに鉄板を出してお好み焼きをします。幼児クラスはホールで会食します。

- ・焼きそば入りお好み焼き
- ・うさぎりんご
- ・チンゲンサイのスープ

おやつ

- ・芋蒸しようかん



ハロウィンの日に、かぼちゃグラタンをします。かぼちゃの種をくり抜いて、中にグラタンを入れて焼き上げます。かぼちゃは甘くてビタミン A を豊富に含み栄養たっぷりです。

## 旬のさつまいもを使用した今月のメニュー紹介

### ☆さつまいもとりんごのきんとん

さつまいもは茹でてマッシュにし、りんごをレモン果汁と砂糖で煮詰めたものを混ぜ合わせ、丸めます。

### ☆秋の筑前煮

根菜野菜、鶏肉、旬のしめじを炊き合わせたところに、さつまいもを入れることで甘味が増し、彩り豊かになります。

♪10月24(木)は大遠足です。お弁当の用意をお願いいたします。雨天でもお弁当は要ります。