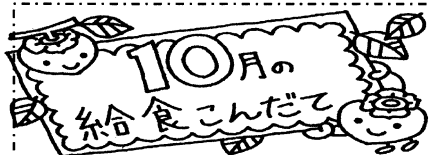




給食だより

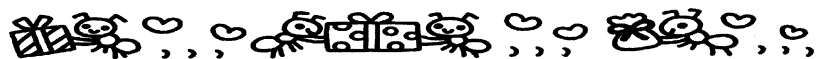
令和6年 10月号
あすなろこども園

9月の中旬くらいから朝・晩と過ごしやすくなりましたね。季節は確実に秋に移り変わってきています。今月は運動会やハロウィンなどのイベントが盛りだくさんです。先月までの疲れが出てきやすいこの時期、体調管理をいつも以上に気をつけて、10月を楽しみましょう！



10月のこの時期は【寒露】と言われるすっかりとした秋晴れが広がる穏やかな気候で、過ごしやすい日々です。旬を迎える秋の味覚で、いまのうちに栄養をしっかりと蓄えて、冬への備えを始めたいですね。秋の味覚としてお芋・きのこ・りんごなど多く使用しています。また、ハロウィンの日のかぼちゃを使用したメニューも楽しみにして下さい。

☆ 10月のお誕生日会メニュー ☆

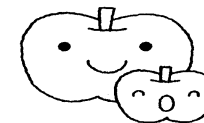


♡ コッペパン ブロッコリーとさけのグラタン
ポイルウインナー 水菜のサラダ 秋の野菜スープ
バナナ

おやつ いもんブラン カルピス



10月のおすすめメニュー
～りんごの甘煮～

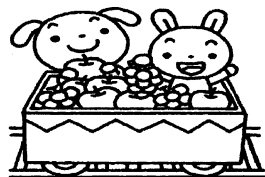


作り方

- 1 りんごは皮を剥き、8等分に切り芯を除いて5mm幅に切ります。
- 2 鍋に切ったりんごを入れ、砂糖と水を加えます。
- 3 鍋を中火にかけて、木べらで全体を混ぜ砂糖を溶かします。沸いてきたら弱火を少し強くするくらいの火加減で10分位を目安に煮ます
- 4 汁気が少なくなり、りんごがくったりとしてきたら出来上がりです。

材料 3歳以上児
5人分

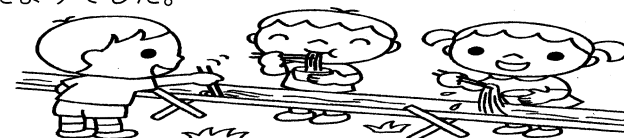
りんご 1個
砂糖 15g
レモン汁 少々
水 100ml



☆耐熱性のいいお鍋の場合は、水を加えずに煮て大丈夫です。ヨーグルトに混ぜたり、ホットケーキに加えたりと作って置くと便利です。

流しそうめん大会

9月10日の日に「流しそうめん」を実施しました。今年はひよこ組さんから取りにきてもらい、それがおひるご飯としました。小さいお友だちも上手にすくってました（おかわりに、1人で来るのは難しいのでクラスでおかわりを用意しました）大きいクラスのおともだちは、にこにこ笑顔で何度もおかわりにきてくれました。自分のペースで食事を終え、満足したようでした。





令和6年 あすなろこども園

Table with columns for date, meal type, food items, and nutritional information (Calories, Protein). Includes special event days like '運動会' (Sports Day) and '誕生日会' (Birthday Party).