

# きゅうしょくだより 10月

令和5年10月1日発行 加茂こども園



# 10月 こんだてひょう

## ハロウィンってなあに？

ハロウィンは、昔、アイルランドなどに住んでいたケルト人のお祭りが始まりと言われています。古代ケルトの暦で大晦日にあたる10月31日の夜に死者の霊が戻ってくると言われていました。カボチャのランタンが有名ですが、初めはカブをくり抜いて作っていたそうです。その後、移住したアメリカにはカブがなかったため、かぼちゃで作るようになり、それが世界各国に広まっていったそうです。

### ☆食育クイズ☆

秋が旬の果物は、3つのうちどれでしょう。

①いちご ②かき ③スイカ

正解は ②かき  
 ①いちごは3月から4月後半の春、  
 ②かきは9月から11月の秋、  
 ③スイカは7月から8月の夏です。  
 10月の給食には柿が登場します。お楽しみに！

## シリアルたっぷり、ザクザククッキー

〈材料〉

- 薄力粉 90g
- ベーキングパウダー 3g
- バター 35g
- 砂糖 40g
- 卵 1個
- グラノーラ 30g
- バニラエッセンス 適量

〈作り方〉

- ①バターと砂糖を加えて混ぜ、さらに卵を加えて混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、①に混ぜる。
- ③混ぜた生地グラノーラとバニラエッセンスを加える。
- ④天板にオープンシートを敷き、お好きな大きさに形成する。(生地が緩ければ、スプーンですくい落としてください。)
- ⑤180度で予熱しておいたオーブンで15~20分焼いて完成。

## 9月たんじょうかいメニュー

☆ピビンバ ☆春雨スープ ☆果汁ゼリー

日	曜日	昼 食	おやつ
1	日		
2	月	鶏肉と大豆の炒め煮 竹輪のピザソース焼き パイン	菓子 牛乳
3	火	麻婆豆腐 小松菜とひじきのサラダ ゆで卵	菓子 ミルク
4	水	スープ春雨 フライド人参 パナナ	★ツナマヨ蒸しパン 牛乳
5	木	肉じゃが ひじきのマリネ 卵焼き	りんご 牛乳
6	金	ポークビーンズ 伴三条 ごまふりかけ	★おからドーナツ 牛乳
7	土	パン 牛乳	菓子 牛乳
8	日		
9	月	スポーツの日	
10	火	白菜と肉団子のスープ レンコンとゆで卵のサラダ ごまたくあん	菓子 牛乳
11	水	豆腐チャンプルー きのごサラダ 黄桃	★パンナコッタ
12	木	ちゃんこうどん トウモロコシの天ぷら 味付けのり	菓子 牛乳
13	金	ハンバーグ シュウマイ 卵焼き ブロッコリーのおかか和え ミニトマト 果汁ゼリー ※空のお弁当箱 お箸 ラップおにぎりを持参して下さい(3 4 5歳児)	菓子 ヤクルト
14	土	ビーフシチュー 白菜サラダ	菓子 牛乳
15	日		
16	月	チャプチェ きゅうりとツナの和え物 パイン	★キャラメルポップコーン 牛乳
17	火	お好み焼き 金時豆 ごまたくあん	菓子 牛乳
18	水	チキンカレー フルーツサラダ 福神漬 うどんうかい(0 4 2歳児) パン ジュース	菓子 牛乳
19	木	鮭のコーンマヨ焼き 大豆のフレンチサラダ 味付けのり	★じゃが芋チーズボール 牛乳
20	金	たんじょうかい 鶏肉ときのこの混ぜご飯 豚汁 たこさんウインナー みかん	菓子 ぶどうジュース
21	土	クリームシチュー スティックきゅうり	菓子 牛乳
22	日		
23	月	チーズバーグ ポテトサラダ トマト	柿 牛乳
24	火	親子丼 切り干し大根のコールスロー 黄桃	菓子 ミルク
25	水	けんちん汁 タラの西京焼き パナナ	★フルーツサンド 牛乳
26	木	ひじきスパゲッティ 小松菜と卵のおひたし パイン	菓子 牛乳
27	金	回鍋肉 オクラと豆腐のツナサラダ ゆで卵	★抹茶ケーキ 牛乳
28	土	具だくさん味噌汁 焼き魚	菓子 牛乳
29	日		
30	月	青菜の炒め物煮 かみかみごぼう 卵焼き	小魚 牛乳
31	火	コーン入りかき玉汁 焼魚 黄桃	★ハロウィンケーキ 牛乳 ★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。  
 ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。  
 ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。