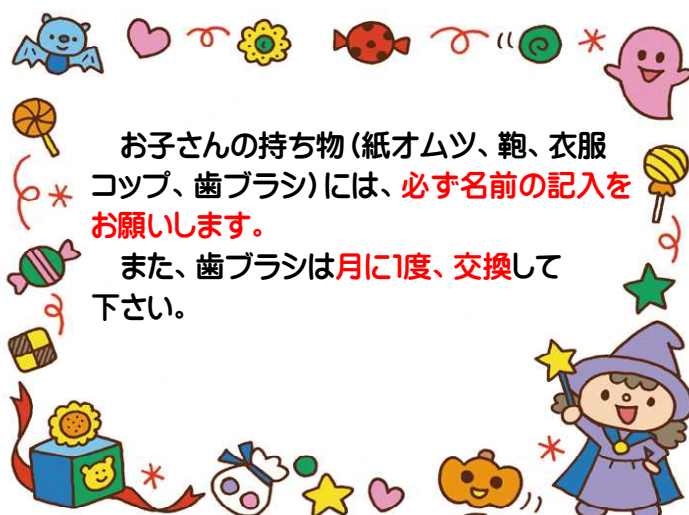




～令和8年 9月30日発行～

人間の三大欲求の一つである「食欲」は、人生の楽しみの多くの部分を占めると言っても過言ではありません。日本食が世界遺産に登録されて以降、コロナ禍が明けた途端に大勢の外国人が日本食を求めて海外から押し寄せています。秋と言えば、魚は秋刀魚(サンマ)、秋鮭(アキサケ)、戻り鰹(カツオ)、秋鯖(サバ)。野菜なら、さつまいも、松茸、舞茸、しめじ、椎茸、かぼちゃ、里芋、れんこん、ごぼう。果物なら、栗、赤梨、ぶどう、いちじく、などなど。いろんな物が美味しい季節を迎えています。今ではハウス栽培も進み、昔ほど季節感はなくなっていますが、それでも秋はやっぱ最高です。そんな食の楽しみを、子どもたちにも存分に味わってほしいなと思います。幼児期に食の経験を増し、味覚(おいしい)を育てることは、後の人生をより豊かなものにしてくれること間違いありません。若い頃、九州を訪れた最初に食べた豚骨ラーメンの衝撃は今でも忘れません。以来、豚骨ラーメン沼にハマって抜けられなくなりました。十代のシンガーソングライターtukiの晩餐歌が大ヒットしました。皆さんは、最後の晩餐に何を所望なさる予定ですか？



お子さんの持ち物（紙オムツ、靴、衣服
コップ、歯ブラシ）には、必ず名前の記入を
お願いします。

また、歯ブラシは月に1度、交換して
下さい。

10月 行事予定			保護者	献立予定	おやつ	主な材料	アレルギー
1	木			鶏のから揚げ ナポリタン なすびの油煮 青菜と人参和え	ゼリー	鶏むね肉 生姜 ニンニク パスタ ケチャップ なすび 青菜 人参	小麦
2	金			白身フライ 野菜炒め きんぴらごぼう わかめなます	みかん缶	生パン粉 バサ バッターミックス キャベツ 玉葱 もやし 蒲鉾 ごぼう こんにゃく ごま わかめ きゅうり	小麦 乳 白身魚 ごま
3	土						
4	日						
5	月			牛丼 のり塩さつまいも 白菜小魚和え ちくわピーマンきんぴら	パイন缶	牛肉 玉葱 糸コン さつま芋 青のり 白菜 人参 小魚 ちくわ れんこん ピーマン	青魚
6	火			魚の竜田揚げ 焼きそば風スパゲティ コールスロー 大根うま煮	みかん缶	バサ しょうが パスタ 玉葱 焼きそばソース キャベツ 水菜 フレンチドレッシング 大根 あげ 人参	小麦 白身魚
7	水	父母連絡会	○	とり天 ナポリタン 切干大根煮 白菜りんごサラダ	ゼリー	鶏むね肉 生姜 パスタ ケチャップ 切干大根 人参 椎茸 こんにゃく 白菜 りんご コーン	小麦
8	木			ポークチャップ フライドポテト キャベツおかか和え 高野豆腐煮	パイン缶	豚小間 玉葱 しめじ ミックスベジタブル 加工品 キャベツ おかか 高野豆腐	青魚
9	金			カレーライス ブロッコリーサラダ	バナナ	牛肉 甘ロルー 玉葱 じゃがいも 人参 ブロッコリー コーン フレンチドレッシング	小麦 乳
10	土						
11	日						
12	月	スポーツの日					
13	火	個別懇談 10月13日～11月5日まで		野菜コロッケ マカロニケチャップ 玉子焼き さといもしいたけうま煮	ゼリー	加工品 マカロニ ケチャップ 加工品 里芋 椎茸 人参	小麦 卵
14	水	個別懇談		揚げギョーザ 春雨ビーフン風 こんにゃくきんぴら 粉ふきいも	みかん缶	加工品 春雨 玉葱 蒲鉾 木耳 パプリカ こんにゃく 人参 じゃがいも	小麦 卵 乳 ごま
15	木	個別懇談		鶏の照り焼き もやしカレーソテー れんこんきんぴら 大根唐揚げ	りんご	鶏もも肉 もやし カレースパイス れんこん 人参 ごま 大根	ごま
16	金	個別懇談		魚の磯辺天ぷら 野菜炒め もやしパプリカナムル かぼちゃ煮	黄桃缶	バサ 青のり キャベツ もやし 人参 もやし パプリカ 青菜 かぼちゃ	小麦 白身魚 ごま
17	土						
18	日						
19	月	個別懇談		白身フライ 焼きそば風スパゲティ 肉団子ケチャップ ポテチコールスロー	みかん缶	加工品 パスタ 焼きそばソース 肉団子 ケチャップ キャベツ ポテトチップス 人参	小麦 白身魚
20	火	個別懇談		鶏の竜田揚げ 磯海苔パスタ じゃが煮 わかめなます	パイン缶	鶏むね肉 生姜 パスタ 磯海苔 じゃがいも わかめ 人参 きゅうり	小麦 ごま
21	水	個別懇談		豚の生姜焼き 小魚入りかき揚げ 揚げさつまいも煮 高野豆腐煮	みかん	豚肉 もやし 玉葱 生姜 キャベツ 小魚 人参 さつまいも 高野豆腐	小麦 青魚
22	木	個別懇談		焼き魚 オムレツ天 五目ひじき煮 大根味噌煮	りんご	青魚 加工品 ひじき 油揚げ 椎茸 人参 大根 味噌	小麦 卵 白身魚
23	金	個別懇談		ポークチャップ さつま芋天 青菜ともやしごま和え 厚揚げ煮	パイン缶	豚小間 玉葱 しめじ ミックスベジタブル さつまいも 青菜 もやし ごま 厚揚げ	小麦 ごま
24	土						
25	日						
26	月	個別懇談		鶏の磯辺天 マカロニケチャップ 切干大根煮 高野豆腐煮	パイン缶	鶏むね肉 青のり マカロニ ケチャップ 切干大根 つきこんにゃく 人参 油揚げ 高野豆腐	小麦
27	火	個別懇談		豚丼 のり塩さつまいも 厚揚げ照り焼き もやし甘酢	黄桃缶	豚肉 玉葱 糸こんにゃく 蒲鉾 さつまいも 青のり 厚揚げ もやし 人参	
28	水	個別懇談		野菜コロッケ キャベツきのこソテー 大根おでん風煮 わかめ柚子ドレッシング	パイン缶	加工品 キャベツ キノコ類 人参 大根 おでんの素 わかめ 玉葱 柚子ドレッシング	小麦 ごま
29	木	個別懇談		カレーライス コールスローサラダ	ウエハース	牛肉 甘ロルー 玉葱 じゃがいも 人参 キャベツ コーン	小麦 乳
30	金	個別懇談		ツナじゃが煮 ちくわの磯辺揚げ もやし木耳中華サラダ 金時豆	みかん缶	じゃがいも 玉葱 ツナ ちくわ 青のり もやし 木耳 きゅうり ごま油 加工品	小麦 卵 ごま
31	土						

○ 主飯と汁物と飲み物は園から、主菜・副菜・デザートは委託先から調理された物を園で盛り付け提供させていただきます。