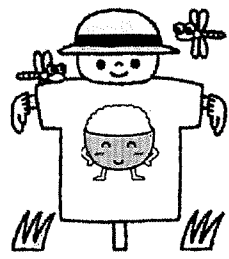


# 10月ぱくぱくだより あおばこども園

2024(令和6)年給食だより



季節が秋へと移り、過ごしやすい気候になりました。  
「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」いろいろと楽しめそうですね。給食では秋の味覚たっぷりの献立を考えているので、楽しみにしてくださいね。

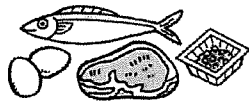


## バランスの良い食事を摂りましょう!

バランスの良い食事とはどのような食事でしょうか? 主食となる黄グループ、主菜となる赤グループ、副菜となる緑グループから、まんべんなく食材を摂ることで、バランスがよくなりますよ。

### 赤グループ たんぱく質源

筋肉・血液・骨など  
体をつくる



### 黄グループ エネルギー源

体を動かす  
体温を上げる



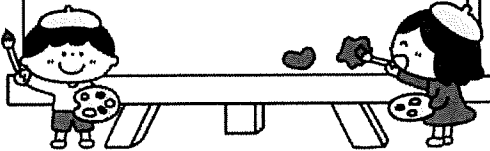
### 緑グループ ビタミン・ミネラル源

他のグループを助ける  
体の調子を整える



### 献立の紹介

白身魚のきのこソースかけ

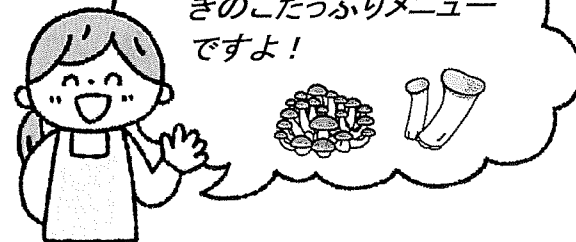


### ＊ 作り方 ＊



- ① 白身魚に薄力粉をまぶし、200℃のオーブンで12～20分焼く。
- ② 鍋にバターを溶かし、きのこを炒め、しょうゆで味付けをする。
- ③ ①に②をかける。

きのこたっぷりメニュー  
ですよ!



| 日  | 曜 | 午前おやつ           | 給食                                       | 午後おやつ          |
|----|---|-----------------|--|----------------|
| 1  | 火 | きな粉ラスク          | 卵の野山焼き、きゅうりと大根のごまマヨネーズサラダ、かぼちゃの甘煮、梨      | りんごゼリー         |
| 2  | 水 | オレンジ蒸しパン        | 焼き肉丼、焼きポテト、バナナ                           | ちんすこう          |
| 3  | 木 | ジャムサンド          | 白身魚のきのこソースかけ、じゃこサラダ、オレンジ                 | ヨーグルトムース       |
| 4  | 金 | グレープ寒           | 鶏肉のカレー焼き、白菜とほうれん草のごま和え、人参の甘煮、バナナ         | レモンラスク         |
| 5  | 土 | ビスケット           | じゃがもの磯煮、キャベツの浸し、オレンジ                     |                |
| 7  | 月 | セサミトースト         | 魚の味噌焼き、ほうれん草と春雨のサラダ、バナナ                  | 大学いも           |
| 8  | 火 | クラッカーピザ         | 八宝菜、かえりのごまがらめ、オレンジ                       | 豆乳くずもち         |
| 9  | 水 | 麩のラスク           | 焼きそば、ブロッコリーのマヨネーズかけ、バナナ                  | 炊き込みご飯         |
| 10 | 木 | オレンジ寒           | 白身魚のフライ、茹かキャベツ、ひじきの煮付、オレンジ               | スイートポテト        |
| 11 | 金 | チーズカナッペ         | 肉団子スープ、れんこんのおかか煮、バナナ                     | 洋風おこし          |
| 12 | 土 | おせんべい           | 焼き豆腐の含め煮、大根の即席漬、オレンジ                     |                |
| 15 | 火 | スティックパン<br>チョコ  | 肉じゃが、小松菜のごま和え、バナナ                        | 人参ご飯           |
| 16 | 水 | あられ麩            | 豚肉のソース煮、野菜ソテー、かぼちゃの煮付、みかん                | チーズパイ          |
| 17 | 木 | 蒸しパン            | 魚の五目あんかけ、粉ふきいも、りんご                       | 簡単メロンパン        |
| 18 | 金 | ふかしいも           | 親子うどん、かぼちゃのオイル焼き、バナナ                     | お好みボール         |
| 19 | 土 | ビスケット           | 豚肉とじゃがいものケチャップ煮、茹かブロッコリー、オレンジ            |                |
| 21 | 月 | シュガートースト        | れんこんドライカレー、大根の酢の物、バナナ                    | パイン缶ゼリー        |
| 22 | 火 | セサミパイ           | 焼魚、茹かキャベツ、かぼちゃサラダ、オレンジ                   | いなり寿司          |
| 23 | 水 | 青のりポテト          | 若鶏の中華風炒め、小松菜の浸し、バナナ                      | 小倉蒸しパン         |
| 24 | 木 | レモン寒            | コーンクリームスパゲティ、茹かブロッコリー、オレンジ               | もちもちチヂミ        |
| 25 | 金 | マカロニの<br>あべかわ風  | しいたけのがんもどき、五目きんぴら、バナナ                    | フルーツポンチ        |
| 26 | 土 | チップスター          | のっぺい汁、納豆の磯和え、オレンジ                        |                |
| 28 | 月 | シュガーパイ          | 炒め豆腐、きゅうりと大根の即席漬、バナナ                     | 小松菜の蒸しパン       |
| 29 | 火 | バナナの<br>ヨーグルト和え | 魚のチーズ焼き、中華和え、人参の甘煮、オレンジ                  | きな粉ボール         |
| 30 | 水 | おせんべい           | ◆お楽しみ献立◆きのこご飯、鶏肉の照焼き、ポテトサラダ、茹かブロッコリー、みかん | やわらかミルクプリン     |
| 31 | 木 | レモンラスク          | ホワイトシチュー、小松菜のごま和え、バナナ                    | かぼちゃの<br>ブラウニー |