

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	15 29 月	麦ごはん 魚のごまみそ焼き レタスのついで汁	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 白身魚 米 みそ 鶏肉 煮干し だし 脱脂粉乳 木綿豆腐 豆乳	精白米 麦 すりごま 植物油 さといも 片栗粉 米粉 砂糖(三温糖)	キウイフルーツ だし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 生しいたけ 青ねぎ かぼちゃ
2	16 30 火	麦ごはん 清汁(未満児) 魚の天火焼き サラダ菜 チンゲン菜の中華風和え物	スキムミルク サブレ バナナ	牛乳 みかん	牛乳 木綿豆腐 かつお 昆布だし さば 粉チーズ コンソメ 脱脂 粉乳	精白米 麦 小麦粉 植物油 ごま油 砂糖 (三温糖) すりごま サブレ	みかん えのきたけ 青ねぎ たまねぎ トマト にんにく パセリ トマト ケチャップ サラダ菜 チンゲンサイ もやし しめじ バナナ
3	22 水	パン マカロニグラタン トマト コンソメスープ	スキムミルク なし かりんとう	牛乳 パン(缶)	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 鳥がら だし 粉チーズ えび	黒糖パン マカロニ マーガリン 小麦粉 パン かりんとう ロールパン	パインアップル(缶) たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト チンゲンサイ コン、ホール(缶) なし
4	18 木	麦ごはん 納豆の天ぷら 焼きかぼちゃ 野菜スープ	スキムミルク 新☆小松菜と ブルーのマフィン	牛乳 ウエハース	牛乳 納豆 あおのり 鶏卵 豚肉 鳥がら だし 脱脂粉乳 豆乳	ウエハース 精白米 麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 ホットケーキミックス	にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ セロリ パセリ 干しプルーン こまつな
5	19 金	麦ごはん みそ汁(未満児) はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 バナナ	牛乳 塩わかめ 煮 干しだし 米みそ 麦 みそ 牛ひき肉 絹ごし 豆腐 脱脂粉乳	精白米 麦 はるさめ 植物油 砂糖(三温糖) さつまいも すりごま 小麦粉 黒砂糖	バナナ だいこん たまねぎ キャベツ にんじん 青 ねぎ しょうが しめじ みつば
6	20 土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 豚肉 いか あ さり水煮(缶) かまぼ こ 鳥がらだし 含 脂加糖ヨーグルト	中華めん 中華スー プの素 ごま油 ビスケッ ト	バナナ たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくら げ 青ねぎ しょうが
9	23 火	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ 新☆彩りきんぴら	スキムミルク バスプーサ	牛乳 みかん	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かつおだし 豚ひき 肉 脱脂粉乳 鶏卵 プレーンヨーグルト	精白米 麦 砂糖(三 温糖) 片栗粉 ごま 油 すりごま 小麦粉	みかん にんじん しい たけ 青ねぎ ビーマン レモン
10	24 水	麦ごはん 清汁(未満児) 鳴門煮 もやしのごま和え	スキムミルク かき あられ	牛乳 なし	牛乳 煮干しだし 牛 肉 いか 厚揚げ 野 菜昆布 竹輪 脱脂 粉乳	白玉ふ 精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) すり ごま あられ	なし 生しいたけ 青ね ぎ こんにゃくにんじん さやいんげん しょうが もやし きゅうり かき
11	25 木	さといもごはん 青身魚の元氣揚げ トマト きのこのかき玉汁	豆乳 りんごの トースト	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鶏肉 油揚げ 魚 鶏 卵 かつお 昆布だし 豆乳	精白米 麦 さといも 植 物油 黒ごま 小麦粉 揚げ油 片栗粉 サンド イッチ用パン マーガリン 砂糖(三温糖)	ごぼう にんじん しょう が しそ葉 トマト 生しい たけ しめじ たまねぎ 青ねぎ りんご
12	26 金	麦ごはん わかめスープ(未満児) 高野豆腐の卵とじ 柿なます	豆乳 大学いも	牛乳 もも(缶)	牛乳 塩わかめ 鳥 がらだし 鶏ひき肉 鶏卵 高野豆腐 煮 干しだし 豆乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) すり ごま さつまいも 揚 げ油 黒ごま	もも(缶) たまねぎ はく さい にんじん 乾しいた け グリンピース かぶ かき
13	27 土	カレーうどん なし	牛乳 カステラ	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 脱脂粉 乳 かつお 昆布だし	せんべい 干しうど ん 植物油 カレール ウカステラ	たまねぎ にんじん ピー マン しょうが トマト ビュレなし
17	31 水	ミルクパン 鶏肉と南瓜のカレークリームシチュー ひじきの和風サラダ	スキムミルク さつまいもと にんじんのチヂミ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 鳥がら だし 脱脂粉乳 かま ぼこ ひじき かつお だし	せんべい ミルクパン 植物油 バター 小麦粉 マヨネーズ 砂糖(三温糖) すりごま 米粉 片栗粉 さつまいも 黒ごま 白ごま(いり)ごま油	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり
★誕生会★		ほたてしめじごはん チキンカツ ほうれん草のすまし汁 はるさめサラダ ポテト ゼリー	ジュース バナナ ケーキ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチ ーズ ほたて 鶏肉 鶏卵 はんぺん 油 揚げ かつおだし 昆布 ロースハム	精白米 小麦粉 パ ン粉 春雨 じゃが いも 揚げ油 砂糖 (三温糖)	しめじ ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり
23	火						

秋になると、黄金色に染まった田んぼでは、お米の収穫時期を迎えます。「米」という字を分解すると「八十八」と分けることができ、お米作りには八十八もの手順や手間がかかるとも言われています。お米には、パワーの源となるでんぷんのほか、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなど、栄養がたくさん含まれています。おいしい新米を、秋が旬の食材と一緒に味わいましょう!!

～お米ができるまで～



☆土づくり・田起こし(3～5月)

農作物は土づくりが重要なため、堆肥などを入れて作物にあった土づくりを行います。田んぼを耕し、土を掘り起こして細かくします。稲が育つのに重要な作業です。

☆種まき・健康な苗を育てる(5月)

おいしいお米を作る第一段階は、健康な苗を作ることです。選り分け種籾(たねもみ)をミスに浸して発芽しやすい状態にし、育苗箱にまいて育てます。

☆代かき(しろかき)・田植え・除草作業(6月)

耕した田んぼに水を引き、土を細かく砕き、ていねいにかき混ぜて土の表面を平らにする、代かきを行います。これで田植えの準備は出来上がりです。水を張った田んぼに苗を植えていきます。雑草が生えたと水稲の生育に必要な養分を取ってしまうのでこまめに草を取り除いたりします。

☆生育管理(7～8月)

田植えから1か月ほど経つと、1株が20～25本ぐらいいになります。この頃に中干し(田んぼの水を落として、土を乾かす)を行い、土の中のガスを抜いて新鮮な空気を入れ、根の伸びを促してやります。また、稲の生育をみながら水や肥料の調節をしたり、病気や害虫から稲を守るために農薬をまいたりします。

☆稲刈り・乾燥・出荷(9～10月)

田んぼに稲が黄金色になったら、いよいよ稲刈りです。主にコンバインという専用の機械を使って収穫します。収穫した穂先の籾(もみ)は乾燥機に入れて乾かします。乾燥を終えた籾は「籾摺り機」を使って玄米にされ出荷されます。



みんなが大好き【きのこご飯】!! ぜひ、ご家庭でも作ってみてください

(4人分)

〈材料〉

米・・・2合

鶏肉・・・70g

生しいたけ・・・50g

しめじ・・・50g

塩・・・小さじ2/3

酒・・・20cc

みりん・・・大さじ1

しょうゆ・・・大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は小切り、生しいたけとしめじは石づきを取り小さく切る。
- ② 米に鶏肉、生しいたけ、しめじを加え、水と調味料を入れて炊く。

炊きあがったご飯に少しバターを混ぜてもおいしいですよ♪

10月11日(木)は、梅組さんと薔薇組さんは芋ほり遠足にでかけます。掘ってきてくれたさつま芋は、次の日の3時のおやつで『大学芋』にして提供したいと思います。たくさん掘ってきてくださいね。みんなで楽しみにしています。

