

Main table with columns for Date (日付), Dish Name (きゅうしょく), Recipe (おやつ), Energy (エネルギー), Ingredients (たべものしゅるいとからだのなかではたらき), Seasoning (調味料), and Introduction (今月のレシピ紹介).

13日手作りりんごジャムのレシピ
赤組さんでクッキング！
材料 (りんご4個分)
りんご700g (皮、芯を除いた正味)・グラニュー糖280g (りんご正味の重量の40%)・レモン汁大さじ4

18日お楽しみ給食の「かぼちゃスープ」のレシピ
材料 (子ども10名分)
冷凍かぼちゃ550g、水250g、牛乳125g、生クリーム125g、塩5g、マーガリン6g

19日秋野菜カレー
黄組さんでクッキング！秋野菜ということで、さつまいも、なす、しめじ、エリンギ、大根、干しぶどうが入るカレーです。

27日は白組さん考案メニューです
10月においしく栄養がある材料を使って、黄色・赤・緑の3色のバランスを考えて作りました。

★6日：運動会応援メニュー★
「野菜たっぷりチキンカツカレー」
カツカレーは、カレーライスとカツを組み合わせた日本の料理です。「試験に合格する(勝つ)」「試合で勝つ」などのゲンを担ぐ意味で食べられることが多いメニューです。

★お楽しみ給食★
今年のお誕生日は『世界の童話』をテーマに展開されます。給食も物語に合わせてメニューを考えたいと思います。

大人気♪『手作りパン』
朝から粉を混ぜて、生地をこねて、膨らませて。給食の時間に合わせて焼き上げている、みんな大好き手作りパン！

<<保育園で使っている調味料の紹介>>
素材の持ち味を引き出し、味のバランスを整える調味料。「パルシステム山梨」で購入している物を紹介いたします。

～10月のおもな食育活動の紹介～
23日おいもほり 30日焼いも会
Oベビーピンク組 さつまいも・エリンギの観察 柿・りんご・梨・バナナの観察・試食 食育に関する絵本の読み聞かせ

★おすすめ食育絵本★
かっまのおいも、ねごまるせんせいのおつきみ、あきやまのあきやま、おともたちカレー