



17日はじいじとばあば
と一緒に楽しみ会です♥
おいしい給食を作るので、
楽しみにしていて
ください。

調理室より



ごはんをおいしく炊くコツ

1つ目のポイントは手早くとぐこと。最初は水の吸水率が高いため、すぐにすすがないとぬか臭くなります。

2つ目は、といだお米を水に充分浸すこと。お米の芯まで水を浸透させることで、でんぷんのアルファー化(糊化)を助け、ごはんの芯が残りません。夏場で30分、冬場は1時間が目安です。米とぎは園でもお手伝いしてもらっているので、ご家庭でもお手伝いをお願いしてみてもいいですか？

食欲の秋・スポーツの秋です。体をしっかりと動かし…！たくさん食べて…！冬に備え風邪に負けない、元気な体作りをしてほしいですね！(^ ^)！

今月は『祖父母の保育参観日』を計画しています。農繁期とは思いますが、ご協力をお願い致します。

井川仁美



日	曜	献立名	行事予定
1	火	さんまの蒲焼き、ポパイのサラダ、そうめん汁	
2	水	ハッシュドポーク、まめまめサラダ、フルーツ	
3	木	麻婆ナス、春雨すのもの、卵スープ	
4	金	魚の塩焼き、かぼちゃサラダ、みそ汁	
5	土		キャンドルフェスタ
7	月	五目ビーフン、ひじきと大豆の煮物	体育教室
8	火	揚げ魚のおろしかけ、おかか和え、けんちん汁	六日市学園生実習 (~11日)
9	水	ビビンバ、酢の物、フルーツ	
10	木	凍り豆腐のオランダ煮、ごまマヨサラダ、野菜スープ	避難訓練
11	金	鯖のみそ煮、五目きんぴら、みそ汁	
12	土	小・中合同運動会参加(幼児組)	
14	月	ナポリタン、カミカミサラダ	
15	火	魚のチーズ焼き、ひじきの煮物、すまし汁	
16	水	秋野菜カレー、バンサンズー、フルーツ	
17	木	じいじとばあばとお楽しみ会	
18	金	チャンプル、春雨サラダ、みそ汁	フール教室
19	土		
21	月	敬老の日	
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	生揚げと野菜のなかよし煮、キャベツのごま酢和え、かきたま汁	移動図書
25	金	お月見ハンバーグ、根菜サラダ、ほうれん草のスープ	
26	土		
28	月	ちゃんぽんうどん、じゃがいものそぼろ煮	身体測定 体育教室
29	火	鮭のマリネ、ごぼうサラダ、すまし汁	
30	水	クリームシチュー、三色野菜和え、フルーツ	

