

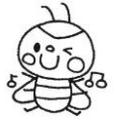
10月

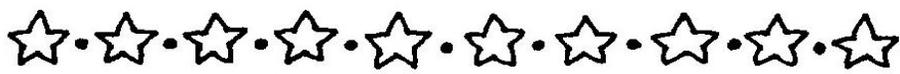
の献立表

★今月の食育目標★ 秋の味覚を味わおう！

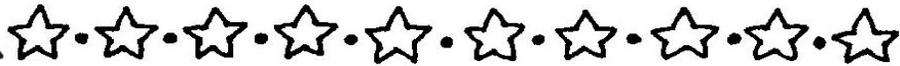


令和2年度 名東保育園

	月 12・26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30	土 3・17
給食	秋野菜カレー 雑穀米 豚肉 玉ねぎ  人参 さつまいも かぼちゃ しめじ まいたけ トマト缶 セロリ 米粉のカレールー	ごはん 鶏ちゃん焼き 鶏肉 キャベツ ニラ 人参 玉ねぎ しょうが 粉ふき芋 じゃか芋 青のり フチトマト	ごはん 煮魚 魚 しょうが 青菜のゴマ和え ほうれん草 小松菜 人参 白ゴマ フチトマト	はぎごはん(1日) 小豆 もち米 枝豆 さつまいも 枝豆ごはん(15・29日) 枝豆 みそ田楽 鶏ささみ 冬瓜 こんにゃく いんげん 赤みそ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 清汁 豆腐  椎茸 玉ねぎ みつば	ごはん 鶏肉の甘辛揚子 鶏肉 白ゴマ シルバーサラダ 春雨 きゅうり 玉ねぎ パプリカ(赤・黄) マヨドレ フチトマト 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン (30日のみ) ブロッコリー みかん	3日 運動会 (17日のみ) マーボー飯 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 赤みそ わかめスープ 玉ねぎ わかめ ねぎ 果物
	コールスローサラダ キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ マヨドレ	清汁 玉ねぎ しめじ 舞茸 みつば	みそ汁 玉ねぎ 油揚げ 豆腐 ねぎ	豆腐 椎茸 玉ねぎ みつば	野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン (30日のみ) ブロッコリー みかん	わかめスープ 玉ねぎ わかめ ねぎ 果物
おやつ	米粉のきな粉蒸しパン 米粉 きな粉 豆乳 砂糖 みかん 牛乳	芋ようかん さつまいも 寒天 砂糖 梨 牛乳	キラキラゼリー 寒天 みかん缶 りんご メロン 上白糖 せんべい 牛乳	(1日) きなこ団子<乳児> 米 きな粉 砂糖 みかん 牛乳 お月見団子<らっこ組 幼児> 上新粉 白玉粉 豆腐 砂糖 みかん 牛乳 (15・29日) せんべい みかん 牛乳	カレーポテト じゃがいも カレー粉 メロン 牛乳	補食  牛乳
	米粉のきな粉蒸しパン 米粉 きな粉 豆乳 砂糖 みかん 牛乳	芋ようかん さつまいも 寒天 砂糖 梨 牛乳	キラキラゼリー 寒天 みかん缶 りんご メロン 上白糖 せんべい 牛乳	(1日) きなこ団子<乳児> 米 きな粉 砂糖 みかん 牛乳 お月見団子<らっこ組 幼児> 上新粉 白玉粉 豆腐 砂糖 みかん 牛乳 (15・29日) せんべい みかん 牛乳	カレーポテト じゃがいも カレー粉 メロン 牛乳	補食  牛乳
給食	秋のまぜごはん しめじ 人参 まいたけ 油揚げ なめたけ シーチキン缶 わかめとささみの ゴマ酢和え 生わかめ ささみ 人参 きゅうり コーン缶 白ゴマ さつま汁 さつまいも 油揚げ 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 白身魚 クリームコーン缶 マヨドレ バジル パセリ 大根サラダ 大根 人参 水菜 コーン 玉ねぎ かつお節 フチトマト 清汁 玉ねぎ しめじ 豆腐 みつば	中華飯 ホタテ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン ナムル  春雨 きくらげ 人参 きゅうり ゴマ油 冬瓜スープ 玉ねぎ 冬瓜 干し椎茸 人参 ニラ 鶏ガラスープ	さつまいもごはん さつまいも サバの塩焼き サバ 五目炒めなます れんこん 人参 しらたき しめじ いんげん 人参の甘煮 みそ汁 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも あさつき	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉 マーマレード キャベツの おかかマヨ和え キャベツ 人参 コーン缶 かつお節 マヨドレ フチトマト 清汁 玉ねぎ しめじ えのき みつば	鶏丼 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ みそ汁 豆腐 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 果物
	秋のまぜごはん しめじ 人参 まいたけ 油揚げ なめたけ シーチキン缶 わかめとささみの ゴマ酢和え 生わかめ ささみ 人参 きゅうり コーン缶 白ゴマ さつま汁 さつまいも 油揚げ 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 白身魚 クリームコーン缶 マヨドレ バジル パセリ 大根サラダ 大根 人参 水菜 コーン 玉ねぎ かつお節 フチトマト 清汁 玉ねぎ しめじ 豆腐 みつば	中華飯 ホタテ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン ナムル  春雨 きくらげ 人参 きゅうり ゴマ油 冬瓜スープ 玉ねぎ 冬瓜 干し椎茸 人参 ニラ 鶏ガラスープ	さつまいもごはん さつまいも サバの塩焼き サバ 五目炒めなます れんこん 人参 しらたき しめじ いんげん 人参の甘煮 みそ汁 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも あさつき	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 鶏肉 マーマレード キャベツの おかかマヨ和え キャベツ 人参 コーン缶 かつお節 マヨドレ フチトマト 清汁 玉ねぎ しめじ えのき みつば	鶏丼 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ みそ汁 豆腐 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 果物
おやつ	スイートポテト さつまいも 豆乳バター 豆乳 りんご 牛乳	きのこリゾット しめじ 舞茸 人参 えのき 豆乳バター 玉ねぎ 野菜ブイヨン ガラスープ パセリ みかん  牛乳	<めかか きんぎょ かめ組> プレーンヨーグルト せんべい 牛乳 <かに組-幼児> みかんゼリー せんべい 牛乳	米粉のドーナツ 米粉 豆腐 砂糖 梨 牛乳	大学芋 さつまいも 黒ゴマ  りんご 牛乳	補食 牛乳
	スイートポテト さつまいも 豆乳バター 豆乳 りんご 牛乳	きのこリゾット しめじ 舞茸 人参 えのき 豆乳バター 玉ねぎ 野菜ブイヨン ガラスープ パセリ みかん  牛乳	<めかか きんぎょ かめ組> プレーンヨーグルト せんべい 牛乳 <かに組-幼児> みかんゼリー せんべい 牛乳	米粉のドーナツ 米粉 豆腐 砂糖 梨 牛乳	大学芋 さつまいも 黒ゴマ  りんご 牛乳	補食 牛乳



10月の給食だより



令和2年度9. 30名東保育園

今月の食育目標は『秋の味覚を味わおう!』です。

実りの秋と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、栗、梨、きのこなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増すと共に、味覚形成にとっても大事です。

「どんな味?香り?食感はどう?」など話しながら食べてみるのも良いですね。

中秋の名月、今年はいつ?

中秋の名月は「十五夜」とも言われ、今年は10月1日です。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、15個のお団子をお供えします。

お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキも一緒に・・・

園では10月1日にお月見献立を提供します。お楽しみに♪



紹介

※分量は大人2人、こども2人分を目安量です

～みんな大好きわかめとささみのゴマ酢和え～

材料 生わかめ 70～80g ささみ 1本
人参 1/4本 きゅうり 1/3本 白ゴマ 15g
調味料 (三杯酢) 醤油 30cc 酢 30cc 砂糖 30g

<作り方>

- ① 調味料を合わせて火にかけ、砂糖を煮溶かす
- ② 人参は千切りにして下茹でし、冷ます
- ③ ささみお酒をふり、電子レンジ600wで2～3分加熱し、熱いうちにめん棒でたたき、冷めたら手でさく
- ④ わかめは食べやすい大きさに、きゅうりは薄い輪切りにする
- ⑤ 材料をボウルに入れ、①の三杯酢を加えて完成

☆ポイント☆

- ・材料を和える前に、食材の余分な水分をよく切ると味が入りやすくなります

～豆腐がポイント!家族で作ろうお月見団子～

材料 白玉粉 100g 豆腐 90g 上新粉 25g
上白糖 50g 水 適量

<作り方>

- ① 白玉粉に水を入れよくこねる
- ② ①に上新粉、上白糖、豆腐を入れよくこねる
- ③ 鍋に湯を沸かし、丸めた団子を茹でる
- ④ 団子が浮いてきたらすくって水にとり、よく洗って完成

☆ポイント☆

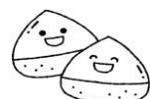
- ・豆腐を入れることで歯切れがよく、なめらかな食感に
- ・団子を丸めたら、真ん中に指でくぼみをつけるとゆで上がりが均一になります

10月の旬の食材

さつまいも 里芋 れんこん 大根 きのこと類 栗 銀杏 干ゲン菜

サバ サマ 鮭 ほっけ カニ タラ いわし カレイ 石鯛

りんご 梨 柿 早生みかん



※掲示板でお伝えしたように、先日東京で4歳児が給食に出た巨峰を喉に詰まらせるという事故がありました。この件を受けて検討した結果、当面の間巨峰、マスカットの提供を中止する事にしました。「よく噛んで食べる」「早食いをしない」「詰め込み食べをしない」など、園でも家庭でも意識しながら楽しく食事をしていきたいですね