



令和5年9月29日発行 名東保育園



秋野菜レシピ



～きのこたっぷりきのこリゾット～

<材料>

ごはん	1合	人参	1/3本	玉ねぎ	1/2個
しめじ	20g	えのき	20g	舞茸	20g
水	500cc	鶏ガラの素	8g	醤油	小さじ1
バター	お好み	塩	少々	パセリ	お好み

<作り方>

- ① きのこ類は食べやすい大きさ、人参はみじん切り、玉ねぎは薄切りに切る。
- ② 具をバター以外の調味料で煮て、火が通ったらご飯をほぐしながら入れる。
- ③ 仕上げにバターを入れ、最後にパセリをふったら完成。

10月は秋の味覚を楽しもう！

～おすすめの食べ方紹介～

魚

秋鮭・・・油が少ないため、ムニエルやホイル焼きなど
 サバ・・・みそ煮、塩焼き、竜田揚げなど
 ニシン・・・塩焼きや煮付など

野菜

ごぼう・・・たたきごぼう、筑前煮、フライもおすすめ！
 しいたけ・・・焼き、てんぷらなど
 さつまいも・・・焼き芋、さつまいもごはん、さつまいも汁
 蒸しいもなど

果物

りんご・・・そのままか焼き菓子にもおすすめ！
 かき・・・サラダや白和えにも合う！
 ぶどう・・・生で食べるのがおすすめ！

10月の旬の食材

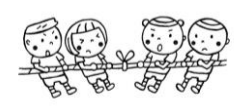


さつまいも 里芋 れんこん 大根 栗
 きのこと類 銀杏 千んげん菜 サバ 鮭
 サンマ ほっけ カニ タラ いわし 石鯛
 カレイ 石鯛 りんご 梨 柿 早生みかん

☆ お米を収穫する季節到来。
 名東保育園でも10月中旬から新米を使用します！

<裏面献立表>

10月の献立表

●今月の食育目標● 秋の味覚を味わおう!

	月 2・16・30	火 3・17・31	水 4・18	木 5・19	金 6・20	土 7・21
給 食	根野菜カレー 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 エビカス 大根 人参 きゅうり コーン	(3日) ウィンナーピラフ ウィナー 人参 玉ねぎ しめじ 鶏ガラ コーン 枝豆 ハニーマレ フチトマト 人参 パセリ ポコト シアンヌーフ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン (17・31日) ごはん 魚のみぞれ煮 魚 大根 五目炒め わんこん 人参 しらたき しめじ いんげん 人参の甘煮 みぞれ汁 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも あさつき	中華飯 ホタテ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン 春雨の和え物 春雨 きくらげ 人参 きゅうり コマ油 冬瓜スープ 玉ねぎ 冬瓜 干し椎茸 人参 ニラ 鶏ガラ	ごはん 魚のチーズ焼き 魚 チーズ パン粉 キャベツのおかかマヨ和え キャベツ 人参 かつお節 マヨドレ アボカド 清汁 玉ねぎ しめじ 豆腐 みつば	ミトスバクティ パスタ 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ ピーマン トマト缶 エビカス 大豆 人参 きゅうり コーン チーズ マヨドレ 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	<7日 運動会>  たけうどん 乾麺 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 天かす 果物
	お や つ	大学芋 さつまいも みかん  牛乳	(3・17日) ぶどうゼリー ぶどうジュース 寒天 (31日) かぼちゃプリン かぼちゃ 牛乳 生クリーム クッキー牛乳	米粉の黒糖もち 米粉 黒糖 梨 牛乳	五平餅 米 赤みそ 大根スティック 牛乳	のりポテト じゃがいも 青のり りんご 牛乳
給 食	ピザ 豚ミンチ ナムル もやし ほうれん草 人参 コーン コマ油 アボカド わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	<24日 お弁当> ごはん 鮭のムニエル 鮭 シモン ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ マヨドレ ポコト シアンヌーフ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン	秋のまぜごはん しめじ 人参 まいたけ 油揚げ なめだけ ツナ缶 春雨の酢の物 春雨 人参 きゅうり コーン缶 清汁 玉ねぎ しめじ 豆腐 みつば 	ごはん 豚バラと大根の煮物 豚バラ 大根 人参 いんげん しょうが ポコトのおかか和え フロッコリー 人参 かつお節 アボカド みぞれ汁 油揚げ 豆腐 玉ねぎ ねぎ	パン タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 玉ねぎ マヨドレ アボカド 野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン (27日のみ) ポコト みかん	肉うどん 乾麺 豚バラ 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 果物
お や つ	ぶらわ い バター 粗糖 みかん 牛乳	甘芋団子 <乳児> 米 はったい粉 <幼児> 上新粉 白玉粉 りんご 牛乳	<かめ かこ きんぎょ組> フルーツヨーグルト <へんぎん組-幼児> みかんゼリー せんべい 牛乳	きのこトナ しめじ 舞茸 人参 えのき バター 玉ねぎ ブイヨン 鶏ガラ 梨 牛乳	りんご蒸パン 小麦粉 牛乳 りんご りんご 牛乳	補食 牛乳