




	月 28	火 1・15・29	水 2・16・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
給食	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 わかめ酢の物 生わかめ 人参 きゅうり コーン缶 のべ汁 大根 人参 里芋 豆腐 えのき なめこ ねぎ	パン ローストチキン 鶏肉 さつまいもサラダ さつまいも 人参 きゅうり マヨドレ アボカド シアンヌーフ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン (29日のみ) アボカド みかん	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 人参 きゅうり ごま油 冬瓜スープ 玉ねぎ 冬瓜 人参 ニラ 鶏ガラ	ごはん 魚のねぎ塩こうじ 魚 ねぎ 塩こうじ れんこんの塩ほろ煮 鶏ミンチ れんこん 人参 きなす アボカド みぞ汁 玉ねぎ しんじょう えのき まいたけ ねぎ	ごはん タボトチキン 鶏肉 ヨーグルト カレー粉 れんこんサラダ れんこん 人参 じゃがいも きゅうり ツナ缶 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	<5日 運動会>  肉うどん 乾麺 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 果物
	おやつ	さくさくクッキー 小麦粉 砂糖 バター みかん 牛乳	りんご蒸しパン 小麦粉 りんご 牛乳 砂糖 梨 牛乳	米粉の黒糖もち 米粉 黒糖 りんご 牛乳	(3・17日) やきそば 焼きそばめん 豚肉 人参 ニラ キャベツ しめじ 梨 牛乳 (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	大学芋 さつまいも みかん 牛乳
給食	糖漬カレー 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 エロピカス 大根 人参 きゅうり コーン	ごはん 鮭のムニエル 鮭 シモン ホーローサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン 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	<23日 お弁当> 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 アボカドのおかか和え フロッコリー 人参 かつお節 アボカド みぞ汁 豆腐 玉ねぎ しんじょう あさつき	ごはん コンペヒラ煮 鶏肉 氷砂糖 マカロサラダ マカロニ きゅうり 人参 玉ねぎ マヨドレ アボカド シアンヌーフ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン	ごはん 魚のねぎ煮 魚 大根 あさつき 五目炒め汁 れんこん 人参 しんじょう しんじょう いんげん 人参の甘煮 みぞ汁 玉ねぎ 油揚げ じゃがいも ねぎ	たけうどん 乾麺 鶏肉 玉ねぎ 人参 しんじょう ねぎ 天かす 果物 
	おやつ	ぶらさく ふ バター 粗糖 みかん 牛乳	きのこトナ しめじ 舞茸 人参 えのき 玉ねぎ 鶏ガラ りんご 牛乳	(9日) ピザソース 食パン 玉ねぎ ピーマン コーン 粉チーズ ケチャップ みかん 牛乳 (23日) <〜かぬ きんぎょ組> スーヨーグルト <かこ組〜幼児> ぶどうゼリー せんべい 牛乳	スイートポテト さつまいも 砂糖 牛乳 バター 梨  牛乳	里芋おぼろ 米 里芋 はったい粉 砂糖 りんご 牛乳

10月



給食だより



令和6年9月30日発行 名東保育園

秋の味覚を楽しもう!

さんま... 秋を代表とする魚で、「秋刀魚」と書きます。脂がのり、おいしい時期です。



お米... 新米の季節。香りがよく、やわらかくて独自のうまさを楽しめます。名東保育園では10月中旬から新米を使用します。



さつまいも... 加熱すると甘みが増すので、焼き芋はその特性を生かした食べ方です。



きのこ類... 低エネルギーで食物繊維も豊富。いろいろな種類があるので料理に使いやすい食材です。



～秋のまぜごはん～

<材料>

米 3合 ツナ缶 40g 人参 1/3本
えのき瓶 90g 舞茸 1/2 油揚げ 2枚
A(酒 30cc みりん 20cc さとう 17g 醤油 60cc)

<作り方>

- ① 材料を千切りにし、鍋に舞茸以外の材料とA、ひたる量のだし汁を入れて煮汁がなくなるまで煮る。
- ② 炊飯器に研いだ米と煮汁50cc、舞茸、水を入れて炊飯する。
- ③ 炊き上がったごはんとは①を混ぜたら完成!

今月のレシピ紹介



～ビビンバ丼～

<材料>

☆肉みそ: 豚ひき肉 150g しょうが 少々
A(さとう15g、みりん15g、醤油5g、赤みそ15g)
☆ナムル: もやし1袋 ほうれん草100g 人参100g
B(鶏ガラ8g 醤油10g ゴマ油10g)

<作り方>

☆ナムル

- ① ほうれん草3cmの幅、人参は千切り、もやしをゆでる。
- ② ①を冷まし水気をしぼり、Bで和える。

☆肉みそ

- ① 豚ひき肉を油で炒め、Aで味をつける。
ごはんナムルと肉みそをのせたら完成!

10月の旬の食材

さつまいも 里芋 れんこん 大根 栗
きのこ類 銀杏 チンゲン菜 サバ 鮭
サンマ ほっけ カニ タラ いわし
石鯛 カレイ りんご 梨 柿 早生みかん

<裏面献立表>