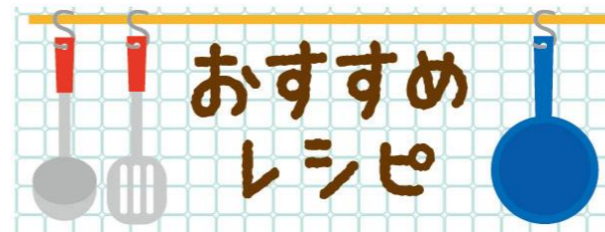




10月の給食こんだて

日	曜日	給食献立	おやつ
1	火	卵の野山焼き じゃこサラダ 粉ふき芋 バナナ	しょうが風味おこわ
2	水	白身魚のきのこソースかけ 茹ブロッコリー ごまマヨサラダ オレンジ	りんごゼリー
3	木	れんこんドライカレー 大根の酢の物 バナナ	お麩のラスク
4	金	エビフライ 茹キャベツ ひじきの煮付 オレンジ	フルーツポンチ
5	土	鶏肉と昆布の煮込み 小松菜の浸し バナナ	利休饅頭
6	日		
7	月	魚のチーズ焼き 和風サラダ かぼちゃの甘煮 バナナ	いなり寿司
8	火	焼きそば かえりの佃煮 オレンジ	ヨーグルトムース
9	水	中華丼 ベイクドおさつ バナナ	マーブルケーキ
10	木	魚の味噌焼き ほうれん草と春雨のサラダ さつまいもの甘煮 オレンジ	パイン寒天
11	金	豚肉のソース煮 野菜ソテー ベイクドかぼちゃ りんご	大学芋
12	土	焼豆腐の含め煮 キャベツの浸し バナナ	じゃこトースト
13	日		
14	月		
15	火	コーンクリームスパゲッティ ブロッコリーのごま和え バナナ	豆乳くずもち
16	水	肉じゃが キャベツの即席漬け オレンジ	冷やしそうめん
17	木	しいたけのがんもどき 切干大根の酢の物 さつまいもの煮付 りんご	ちんすこう
18	金	さばのケチャップ煮 小松菜とひじきの和え物 粉ふき芋 オレンジ	バナナトースト
19	土	若鶏の中華風炒め 大根ときゅうりの即席漬け バナナ	もちもちチヂミ
20	日		
21	月	焼肉 ベイクドポテト バナナ	小松菜の蒸しパン
22	火	魚の五目あんかけ かぼちゃの甘煮 オレンジ	さつまいものおやつ
23	水	ホワイトシチュー 茹ブロッコリー バナナ	ザクザククッキー
24	木	親子うどん かえりの佃煮 りんご	レアヨーグルトケーキ
25	金	鶏肉のカレー焼き 白菜とほうれん草のごま和え れんこんのおかか煮 オレンジ	メロンパントースト
26	土	豚汁 納豆の磯和え バナナ	ウインナーパイ
27	日		
28	月	ムニエル ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ バナナ	簡単吹き寄せおこわ
29	火	肉団子スープ 中華和え オレンジ	洋風おこし
30	水	焼魚 きんぴら 短冊サラダ バナナ	カルピスヨーグルト
31	木	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



おすすめ レシピ

2024(令和6)年10月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

『 スイートポテト 』

〈材料(4人分)〉

- ・さつまいも 270g
- ・バター 12g
- ・生クリーム 20g
- ・牛乳 20g
- ・砂糖 大さじ3
- ・卵黄(塗り用) 少量

①さつまいもは皮をむき、大きめの輪切りにして茹で、熱いうちによくつぶす。

②①にバターを加えて混ぜ、溶けたら砂糖を入れ、生クリームと牛乳を加えて混ぜる。

③②をホイルケースに入れ、塗り用の卵黄を溶いて上に塗り、200℃のオーブンで15分くらい焼く。



* 実りの秋 *

秋は実りの季節です。芋類、果物、魚、きのこなど、秋には旬を迎えるおいしい食材がたくさんあります。そのうちの一つ、「さつまいも」は、お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。また、らいおん組さんときりん組さんがお芋掘りで収穫してきてくれたさつまいもは、給食やおやつにも登場します。煮たり、焼いたり、揚げたり、いろいろなさつまいも料理を、ご家庭でも楽しんでみてください。



* 旬の食材「ごぼう」 *

ごぼうの旬は、春と秋から冬です。お腹の調子を整えてくれる食物繊維を多く含み、独特の風味と歯ごたえが特徴的です。時間をかけて加熱すると柔らかくなるので、離乳食中期ごろから使用することもできます。保育園では、筑前煮やきんぴら、ごぼうサラダ、おやつのお焼き込みご飯などに使用します。

