

10がつのきゅうしよくだより

今年の夏は暑い日が続きましたが、だんだんと秋らしい季節となりました。この時期は朝夕と日中の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなりますので、体調管理には気を付けて下さい。今月は運動会があります。普段の子ども達の頑張っている練習姿を見て、運動会当日も精一杯頑張りたいと思います。給食室では、子ども達がおもいきり運動してもらえよう、沢山食べて元気一杯になれる給食作りに努めていきたいと思います。



大人のマナー、見られていますよ

「できるようになりたい」「大きくなりたい」と願う子どもにとって、憧れる大人がそばにいるというのは、幸福なことです。食卓において、大人が子どもに見せる大切なマナーは、「楽しく、おいしく食べる」こと。もちろん、箸の持ち方や器の扱いも、子どもたちは大人のしぐさをよく見て、まねをしようとするでしょう。そんな子どもたちの手本としては、食事ときのテレビや携帯電話は不要かもしれませんね。大人のわたしたち自身が、よいマナーで食事ができるよう、気をつけてみて下さい。そうすることで、いつもよりしっかりとした生活のリズムが出来てスムーズな一日が過ごせるようになるかもしれません。



運動をする日の朝ごはん

スポーツをするには絶好の季節です。子どもたちもあそびの中で体をたっぷり動かしています。体を動かすには、たくさんのエネルギーが必要です。運動をする日の朝ごはんは、穀類（パン・ごはん・めん）・いも類・糖類などに含まれる炭水化物をしっかりととりましょう。体を動かす直前ではなく、早めに済ませておくのもポイントです。



旬の食材

さば



日本の太平洋側で水揚げされるさばは秋が旬で、「秋さば」と呼ばれます。産卵のために南下を始める時期なので、脂

がのって身もしまり、風味も増します。その脂にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、その量は青魚の中でもトップクラス。甘みのあるみそ煮にすると、焼き魚が苦手な子どもでも食べやすく、ごはんもすすみます。

10月のレシピ

里芋ごはん 材料(4人分)

だし汁 600cc
白米 3合
里芋 150g
塩 小さじ1
塩昆布 10g

作り方

里芋は皮を剥き、一口大に切り、水に漬けておく。米を洗いだし汁と昆布、里芋を入れて炊く。好みで油揚げや三つ葉を入れても美味しいです。

里芋は、稲作よりも早く日本に入ってきたと言われる食材で、秋から冬が旬です。ぬめりは免疫力を高める他、唾液の分泌を促進し消化を助けます。10分ほど茹でて冷水で冷やすと手で皮がむけるので簡単に調理できます。

2018年10月



こ ん だ て ひ ゃ う



まつぼっくり保育園

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	15(月)	16(火)	17(水)			
	イワシの蒲焼き 大根の梅サラダ みそ汁 オレンジ	卵とじうどん 厚揚げの煮物 りんご	ごはん タラのカレー揚げ ダイスサラダ みそ汁 バナナ	ロールパン ミートボール タルタルサラダ ミルクスープ グレープフルーツ	里芋ごはん ブリ大根 白菜のおかか和え お麩のすまし汁 オレンジ	そばめし ほうれん草ナムル 中華風コーンスープ バナナ	ミートドリア フレンチサラダ コーンスープ 柿	鶏団子うどん ジャーマンポテト りんご	ごはん からあげ 切干大根サラダ みそ汁 梨	卵ロール ミネストローネ オレンジ	大豆ごはん カレイの煮付け 海藻サラダ 豚汁 バナナ	ナポリタン じゃがいも金平 オニオンスープ 梨	カツカレー ツナサラダ りんご	ミートドリア フレンチサラダ コーンスープ 柿		
材 料 名	白米 50 イワシ 40 濃口 砂糖 酒 しょうが 小麦粉 油 だいこん 20 きゅうり 10 もやし 15 梅干し かつお節 めんつゆ 油揚げ たまねぎ 15 小松菜 10 さつまいも 15 みそ 4	うどん 98 卵 30 鶏肉 10 かまぼこ 6 たまねぎ 20 えのき 10 ねぎ 5 わかめ 1 薄口 みりん 塩 厚揚げ 20 にんじん 10 たまねぎ 10 じゃがいも 15 こんにゃく 8 グリーンピース 5 濃口 砂糖	白米 50 タラ 40 濃口 砂糖 酒 カレー粉 しょうが 小麦粉 片栗粉 油 だいこん 15 にんじん 10 きゅうり 15 ツナ 8 酢 砂糖 塩 酒 わかめ 2 豆腐 20 えのき 8 たまねぎ 10 油揚げ 5 みそ 4	ロールパン 40 豚ミンチ 15 牛ミンチ 15 たまねぎ 15 豆腐 20 パン粉2 卵10 ケチャップ ウスターソース 卵 15 ブロッコリー 15 きゅうり 10 マヨドレ ウインナー 8 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 15 大豆水煮 10 牛乳30 コンソメ	白米 45 里芋 10 ブリ 40 だいこん 20 濃口 砂糖 酒 みりん しょうが はくさい 15 にんじん 10 きゅうり 10 ほうれん草 15 めんつゆ かつお節 汁麩 4 小松菜 10 たまねぎ 10 さつまいも 15 薄口 みりん 塩	白米 20 中華麺 40 豚肉 12 たまねぎ 10 キャベツ 15 にんじん 10 青ねぎ 5 焼きそばソース 青のり ほうれん草 20 もやし 20 にんじん 10 濃口 ごま油 にんにく しょうが 卵 15 コーンクリーム缶 10 たまねぎ 10 えのき 8 鶏がら 薄口	白米 50 ホワイトルウ 10 牛乳 20 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 トマトピューレ 10 ケチャップ 砂糖 チーズ 10 パセリ キャベツ 10 きゅうり 10 にんじん 10 コーン 8 ポタージュの素 牛乳 50 生クリーム 10 クルトン パセリ	うどん 98 鶏ミンチ 15 豆腐 15 にんじん 10 卵 10 薄口 しょうが 2 わかめ 15 だいこん 15 油揚げ 5 ねぎ 5 えのき 8 たまねぎ 15 薄口 みりん じゃがいも 25 たまねぎ 15 ウインナー 8 コーン 8 コンソメ	白米 50 卵 30 鶏肉 40 濃口 みりん 酒 しょうが にんにく 小麦粉 片栗粉 ウインナー 8 キャベツ 15 ツナ 8 にんじん 10 たまねぎ 10 切干大根 6 きゅうり 10 たまねぎ 15 かつお節 濃口 砂糖 はくさい 15 たまねぎ 10 豆腐 15 かぼちゃ 15 青ねぎ 3 みそ 4	卵ロール 40 卵 30 きゅうり 10 マヨドレ ウインナー 8 キャベツ 15 にんじん 10 たまねぎ 10 じゃがいも 15 大豆水煮 10 ケチャップ コンソメ 豚肉 10 はくさい 15 にんじん 10 コンソメ 8 ごぼう 8 たまねぎ 10 青ねぎ 3 みそ 4	大豆ごはん 35 ウインナー 10 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 8 ケチャップ じゃがいも 25 たまねぎ 10 にんじん 10 豆腐 15 白ごま 薄口 砂糖 たまねぎ 20 ベーコン 8 パセリ クルトン コンソメ たまねぎ 20 ツナ 8 キャベツ 10 きゅうり 10 フレンチドレッシング たまねぎ 10 ツナ 8 キャベツ 10 コーン 8 コーン 8 ポタージュの素 50 生クリーム 10 クルトン 2 パセリ	白米 55 ホワイトルウ 10 牛乳 20 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 トマトピューレ 10 ケチャップ 砂糖 チーズ 10 パセリ キャベツ 10 きゅうり 10 ツナ 8 にんじん 10 コーン 8 コーン 8 ポタージュの素 50 生クリーム 10 クルトン 2 パセリ	白米 50 大豆水煮 10 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 8 ケチャップ じゃがいも 25 たまねぎ 10 にんじん 10 豆腐 15 白ごま 薄口 砂糖 たまねぎ 20 ベーコン 8 パセリ クルトン コンソメ たまねぎ 20 ツナ 8 キャベツ 10 きゅうり 10 フレンチドレッシング たまねぎ 10 ツナ 8 キャベツ 10 コーン 8 コーン 8 ポタージュの素 50 生クリーム 10 クルトン 2 パセリ	白米 50 スパゲッティ 35 ウインナー 10 たまねぎ 20 にんじん 10 ピーマン 8 ケチャップ じゃがいも 25 たまねぎ 10 にんじん 10 豆腐 15 白ごま 薄口 砂糖 たまねぎ 20 ベーコン 8 パセリ クルトン コンソメ たまねぎ 20 ツナ 8 キャベツ 10 きゅうり 10 フレンチドレッシング たまねぎ 10 ツナ 8 キャベツ 10 コーン 8 コーン 8 ポタージュの素 50 生クリーム 10 クルトン 2 パセリ	白米 50 カツカレー ツナサラダ りんご	白米 50 ミートドリア フレンチサラダ コーンスープ 柿
	紅茶クランブルケーキ	いなりずし	お菓子	お好み焼き	お菓子	お菓子	ホットケーキ	ちりめん菜おにぎり	もちもちチーズパン	お菓子	お菓子	梅わかめおにぎり	お菓子	ホットケーキ		
	18(木)	19(金)	20(土)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	29(月)	30(火)	31(水)				
	お麩入り親子丼 磯和え すまし汁 オレンジ	ごはん 鮭のマヨ焼き トマトサラダ レタススープ グレープフルーツ	鶏ごぼうごはん すまし汁 オレンジ	ごはん カレイのムニエル マカロニサラダ イタリアンスープ 柿	鮭チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ オレンジ	肉玉うどん じゃがいものうま煮 りんご	ゆかりごはん サンマの塩焼き 酢の物 さつま汁 バナナ	白パン チキンナゲット ポテタマサラダ コンソメスープ 洋梨	スタミナ丼 みそ汁 グレープフルーツ	ちゃんぽん麺 さつまいもサラダ りんご	ごはん サバの梅煮 白和え すまし汁 バナナ	ベジパン かぼちゃシチュー カラフルサラダ オレンジ				
材 料 名	白米 50 卵 30 鶏肉 15 汁麩 4 たまねぎ 30 三つ葉 4 片栗粉 薄口 砂糖 はくさい 10 ほうれんそう 15 きゅうり 10 のりの佃煮 めんつゆ かぼちゃ 10 だいこん 10 たまねぎ 10 えのき 10 かまぼこ 6 薄口 塩 みりん	白米 50 鶏肉 10 ごぼう 40 にんじん 8 こんにゃく 8 しめじ 10 油揚げ 6 三つ葉 5 薄口 みりん 塩 わかめ 5 豆腐 10 青じそドレッシング 鶏肉 10 レタス 5 たまねぎ 20 しめじ 8 大豆水煮 10 コンソメ 薄口	白米 50 鶏肉 10 ごぼう 10 にんじん 10 こんにゃく 8 しめじ 10 油揚げ 6 三つ葉 5 薄口 みりん 塩 わかめ 1 豆腐 15 だいこん 10 たまねぎ 10 かぼちゃ 15 薄口 みりん 塩	白米 50 カレイ 40 小麦粉 塩 油 マカロニ 6 きゅうり 10 にんじん 10 コーン 8 マヨドレ ウインナー 6 たまねぎ 10 にんじん 10 大豆水煮 10 ブロッコリー 10 ケチャップ カレー粉	白米 50 鮭 30 たまねぎ 30 コーン 8 青ねぎ 5 塩 鶏がら ごま油 薄口 春雨 3 きゅうり 12 にんじん 10 酢 砂糖 薄口 ぎょうざの皮 5 豚ミンチ 8 たまねぎ 15 チンゲン菜 10 えのき 8 鶏がら 薄口 塩	うどん 98 豚肉 15 たまねぎ 20 卵 30 白ねぎ 8 だいこん 10 えのき 8 青ねぎ 5 薄口 みりん 塩 わかめ 1 きゅうり 15 油揚げ 5 酢 砂糖 薄口 さつま揚げ 8 じゃがいも 25 にんじん 10 たまねぎ 10 いんげん 5 薄口 砂糖 みそ 4	白米 50 ゆかり 白ごま サンマ 40 大根 20 ポン酢 ちくわ 8 わかめ 1 きゅうり 15 油揚げ 5 きゅうり 10 マヨドレ 卵 10 じゃがいも 15 ブロッコリー 15 きゅうり 10 マヨドレ ベーコン 6 キャベツ 10 たまねぎ 10 さつまいも 15 にんじん 10 こんにゃく 8 みそ 4	白パン 40 鶏ミンチ 25 豆腐 15 たまねぎ 15 片栗粉 コンソメ ケチャップ 卵 8 じゃがいも 15 プロッコリー 15 きゅうり 10 マヨドレ ベーコン 6 キャベツ 10 たまねぎ 10 さつまいも 15 にんじん 10 こんにゃく 8 みそ 4	白米 50 豚肉 15 キャベツ 20 にんじん 10 たまねぎ 10 青ねぎ 5 糸こんにゃく 8 濃口 砂糖 みりん しょうが にんにく わかめ 2 豆腐 20 たまねぎ 10 さつまいも 15 えのき 8 みそ 4	中華麺 85 豚肉 12 なると 5 キャベツ 15 もやし 15 にんじん 10 青ねぎ 5 豆乳 30 鶏がら 薄口 ごま油 さつまいも 30 こんにゃく 3 みそ 薄口 砂糖 ごま ねりごま	白米 50 ベジパン 40 サバ 40 梅干し しょうが 濃口 砂糖 みりん 豆腐 20 ほうれん草 15 にんじん 10 干しいたけ 3 生クリーム 10 牛乳 紫キャベツ 15 コーン 8 きゅうり 10 にんじん 10 マヨドレ	白米 50 ベジパン 40 鶏ミンチ 15 たまねぎ 10 しょうが かぼちゃ 25 にんじん 20 たまねぎ 20 プロッコリー 10 シチュールウ 生クリーム 10 牛乳 紫キャベツ 15 コーン 8 きゅうり 10 にんじん 10 マヨドレ	★行事予定★ 6日 運動会 17日 幼児組遠足			
	お菓子	スイーツポテト	お菓子	フルーツヨーグルト	お菓子	昆布おかかおにぎり	きな粉マカロニ	誕生日ケーキ	お菓子	ケチャップおにぎり	お菓子	かぼちゃマフィン				

★おしらせ★ 都合によりメニューを変更することがあります
当園では中国産の食材は一切使用していません

各納入業者より安全性が証明された食材のみを使用しております
1～2歳児の給食は表記している献立の×0, 8倍の量で提供しています



10月 手作りおやつ



まつぼっくり保育園

1(月)紅茶クランブルケーキ	
ホットケーキミックス	15
卵 10 牛乳 10 砂糖	4
ヨーグルト 10 バター	3
スキムミルク	10

2(火)いなりずし	
白米	35
にんじん	5
白ごま	1
油揚げ	15
酢 薄口 砂糖	

4(木)お好み焼き	
豚肉 5 キャベツ 20	
こんにやく 5 ちくわ 5	
青ねぎ 5 卵 10	
お好み焼き粉 15	
お好み焼きソース 青のり	

10(水)ホットケーキ	
ホットケーキミックス	15
ヨーグルト	10
卵	10
バター	2
メープルシロップ	5

11(木)ちりめん菜おにぎり	
白米	35
大根葉	6
ちりめんじゃこ	4
白ごま	1

12(金)もちもちチーズパン	
白玉粉	15
塩	0.1
牛乳	15
粉チーズ	8
油	2

16(火)梅わかめおにぎり	
白米	35
わかめ	1
梅干し	1
白ごま	1

19(金)スイートポテト	
さつまいも	40
牛乳	10
バター	4
砂糖	2
生クリーム	10

22(月)フルーツヨーグルト	
ヨーグルト	60
ジャム	5
砂糖	2

24(水)昆布おかかおにぎり	
白米	35
塩昆布	2
かつお節	1
白ごま	1

25(木)きなこマカロニ	
マカロニ	10
きな粉	4
砂糖	2

29(月)ケチャップおにぎり	
白米	35
鶏ミンチ	5
たまねぎ	5
にんじん 5 コーン 5	
ケチャップ	

