

しょくじだより 10月

五和保育園
令和元年9月30日

実り秋 食欲の秋の到来!

秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

お知らせ

10月2日(水)
祖父母の方と一緒に
さつまいも掘りをします。



つぶして混ぜよう! サツマイモまんじゅう



* 材料: 大人2人分 子供2人分
サツマイモ: 約250g 小麦粉: 大さじ5 塩: 少々
小倉あん: 100g(市販)

楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

* 作り方

- ①サツマイモは皮をむいて、アクを抜き、柔らかく茹でる。
- ②柔らかくなったサツマイモをていねいにつぶし、小麦粉と塩を混ぜ、まんじゅうの皮の生地を作る。
- ③②を手のひらで広げ、丸めたあんをのせて包み、5cm角に切ったオープンシートにのせ、約8分蒸す。



栄養素たっぷりのキノコ

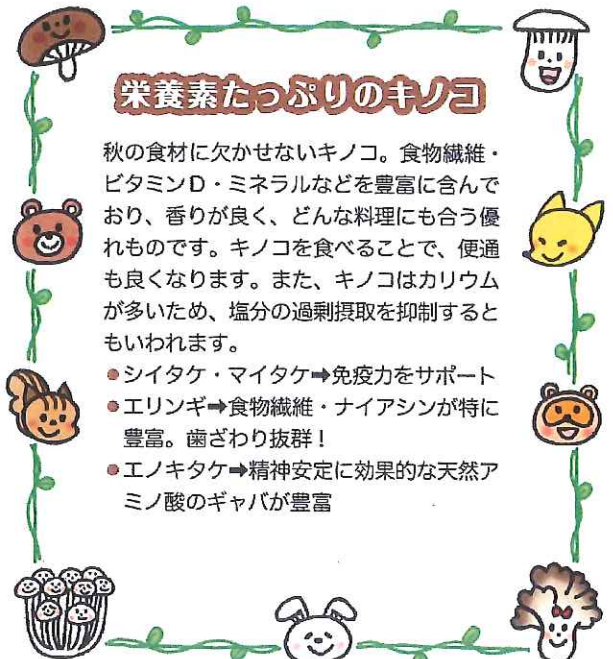
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



こぼれ萩
酢飯に食紅で色をつけました。

彼岸・二色おはぎ





献立表

五和保育園

| 日 | 曜 | 午前おやつ | クッキング | 材料名 | 3時おやつ |
|----|---|--------|---|---|----------------------|
| 1 | 火 | ミレーフライ | 年 長 ・ ほ ・ ほ ・ ウ ・ イ ・ ン ・ ク ・ ル ク ・ キ | 米飯 豆腐のまさご焼き キャベツの磯あえ 五目うどん汁 オレンジ | 自家製7シェアヨーグルト せんべい |
| 2 | 水 | せんべい | | 米飯 鶏肉のレモン焼き もやしのごま酢和え 玉ねぎとベーコンのみそ汁 ミニゼリー | コーンマヨトースト 牛乳 |
| 3 | 木 | ミレーフライ | | 米飯 さばの味噌煮 かみかみ和え とうがん汁 りんご | ふわふわバナナパン カルピス |
| 4 | 金 | クラッカー | | スバゲティーホワイトソース スイートポテトサラダ 枝豆 バナナ | きなこもち |
| 5 | 土 | ミレーフライ | | 土曜給食 | 菓子 |
| 6 | 日 | | | | |
| 7 | 月 | ミレーフライ | | 米飯 マカロニシチュー かぼちゃのピザ焼き 海藻サラダ オレンジ | りんごカップケーキ 牛乳 |
| 8 | 火 | せんべい | 米飯 しょうまい もやしと人参の和え物 中華スープ チーズ | 自家製パインヨーグルト せんべい | |
| 9 | 水 | ミレーフライ | 米飯 まぐろの竜田揚げ 栄養きんぴら ぞうめん汁 バナナ | きなこトースト ジョア | |
| 10 | 木 | クラッカー | おにぎりの日  | | |
| 11 | 金 | ミレーフライ | カレーライス 春雨サラダ スマイルポテト バナナ | 菓子 ぶどうジュース | |
| 12 | 土 | せんべい | 土曜給食 | 菓子 | |
| 13 | 日 | | | | |
| 14 | 月 | | | | |
| 15 | 火 | ミレーフライ | ゆかりごはん 鶏のからあげ ちくわときゃべつの和え物 麩のみそ汁 ミニゼリー | もものフルーチェ せんべい | |
| 16 | 水 | せんべい | けんちんうどん ウイニー ほうれん草のごま和え バナナ | 焼きいも | |
| 17 | 木 | ミレーフライ | もみじごはん 鶏肉のみそ漬け焼き もやしサラダ 根菜のすまし汁 オレンジ | 自家製りんごヨーグルト せんべい | |
| 18 | 金 | クラッカー | 三色どんぶり カニカマ入りドレッシングサラダ フリソ | フラウニース | |
| 19 | 土 | ミレーフライ | 土曜給食 | 菓子 | |
| 20 | 日 | | | | |
| 21 | 月 | せんべい | 米飯 煮込みハンバーグ さつまいもとかぼちゃのサラダ コーンスープ ミニゼリー | シュガートースト | |
| 22 | 火 | | 即位礼正殿の儀 | | |
| 23 | 水 | クラッカー | 五目ラーメン フライドポテトの塩昆布和え ミニトマト ぶどうゼリー | りんごとさつまいものケーキ | |
| 24 | 木 | ミレーフライ | 米飯 カレーコロッケ 白雪サラダ わかめのすまし汁 オレンジ | 黒糖蒸しパン アシドミルク | |
| 25 | 金 | せんべい | お楽しみ弁当  | 菓子 野菜ジュース | |
| 26 | 土 | クラッカー | 土曜給食 | 菓子 | |
| 27 | 日 | | | | |
| 28 | 月 | せんべい | 米飯 黒はんぺんのフライ いんげんのごま和え 肉じゃが チーズ | ピザトースト | |
| 29 | 火 | ミレーフライ | ゆかりごはん タンドリーチキン ほうれん草のしらすあえ 切干大根のみそ汁 オレンジ | 自家製ももヨーグルト せんべい | |
| 30 | 水 | クラッカー | 野菜たっぷり塩ラーメン 納豆サラダ フリン 【年少職員リクエストメニュー】 | ミニアメリカンドック | |
| 31 | 木 | ミレーフライ | オムライス かぼちゃのマリネ ウイニー キャロットスープ 鉄ゼリー | もちもちチーズ 牛乳 | |

さくら以上児
お弁当箱もつ
てきてね

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児 | 519 | 16.2 | 14.1 | 144 | 2.1 | 155 | 0.28 | 0.23 | 21 | 3.6 | 2 |
| 目標量 | 575 | 23 | 17.3 | 260 | 2.4 | 205 | 0.31 | 0.36 | 18 | 4.6 | 1.9 |
| 充足率(%) | 90 | 70 | 82 | 55 | 88 | 76 | 90 | 64 | 117 | 78 | 105 |
| 3才未満児 | 464 | 13.1 | 12.7 | 131 | 1.8 | 125 | 0.23 | 0.18 | 18 | 3.1 | 1.8 |
| 目標量 | 464 | 18.5 | 13.9 | 214 | 2.3 | 188 | 0.25 | 0.28 | 18 | 3.7 | 1.6 |
| 充足率(%) | 100 | 71 | 91 | 61 | 78 | 66 | 92 | 64 | 100 | 84 | 113 |

*都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。