

10月 給食だよ!

令和2年9月25日発行

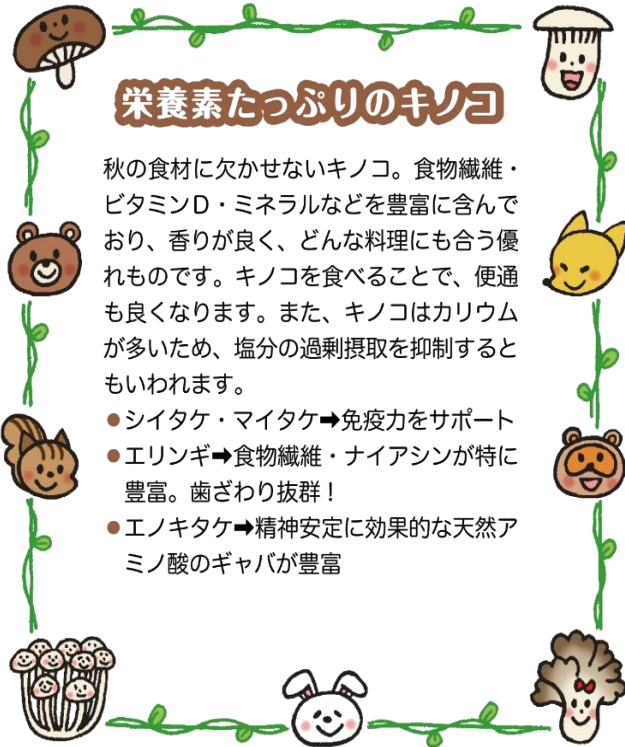
幼保連携型 市場こども園 62-2044

実りの秋は新米・栗・きのこなどおいしいものがいっぱいありますね。秋の味覚をいっぱい食べて元気に過ごしましょう。畑のさつまいもも大きくなっています…芋掘りが楽しみです。



楽しいさつまいも掘り

みんなで掘る楽しさや、自分で収穫したさつまいものおいしさは格別です。中国から宮古島に伝わり薩摩経由で日本各地に広まったことから「薩摩芋」と呼ばれるようになりました。購入するときは形のバランスがよく、皮につやと張りがあって色の濃いものを選びましょう。新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保管しましょう。



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、便通も良くなります。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

【具たくさんがも】

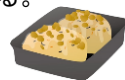
- 《材料》
- えび . . . 150 g
 - ちくわ . . . 50 g
 - 卵 . . . 50 g
 - 豆腐 . . . 400 g
 - 人参 . . . 100 g
 - ごぼう . . . 100 g
 - 青ねぎ . . . 10 g
 - 椎茸 . . . 50 g
 - 筍 . . . 100 g
 - 土生姜 . . . 30 g
 - 小麦粉 . . . 50 g
 - 片栗粉 . . . 30 g
 - 塩、しょうゆ

10月30日はハロウィンパーティなのでかぼちゃコロッケを食べます♪



《作り方》

- ①豆腐を水切りする。
- ②土生姜はおろしておく。
- ③えび、人参、ごぼう、椎茸、筍はみじん切りにする。ちくわはいちょう切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ④③を炒めて 生姜汁、塩、しょうゆを混ぜる。
- ⑤④に水切りした豆腐、卵、小麦粉、片栗粉を混ぜる。
- ⑥種を丸めて170℃の油で揚げる。



※土曜日は完全給食のため白ごはんは入りません。

10月 給食献立予定表

日	曜日	行事	献立名	手作りおやつ	材料 (調味料・だし等を除く)	備考
1	木	和太鼓	グラタン くだもの ゆでたまご ブロッコリー	みたらしだんご (3~5歳児) きなことういろうもち (1~2歳児)	ベーコン・マカロニ・人参・玉ねぎ・しめじ・じゃがいも・むきエビ・バター 卵・ブロッコリー・小麦粉・牛乳・チーズ・白玉粉・豆腐・片栗粉・豆乳・きなこ	
2	金		きのこごはん くだもの ぶたじろ・ほうれんそうのおひたし		鶏肉・油揚げ・人参・舞茸・しめじ・ごぼう・豚肉・大根・さつまい芋 豆腐・板こんにやく・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・花かつお	※3~5歳児は お米70g持参
3	土	運動会 (4歳児)	パン・りんごジュース ひとくちカツ・キャベツ・ミニトマト みそしる(0~2歳児)		パン・りんごジュース 豚肉・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・ミニトマト・とうふ・わかめ・油揚げ・しめじ	
4	日					
5	月	茶道教室	さかなのおうごんやき・くだもの はるさめサラダ ミニトマト		メルルーサ・小麦粉・卵 春雨・きゅうり・人参・わかめ・ハム・マヨネーズ・ミニトマト	
6	火	お話し会	にくじゃが くだもの きゅうりのすのもの	ヨーグルト	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・ちくわ・いんげん きゅうり・わかめ・ごま・ちりめん・スキムミルク・バナナ	
7	水	体操教室	にくだんご くだもの コロコロまめのサラダ	こまつなケーキ	合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・ミックスビーンズ・さつまいも・ブロッコリー チーズ・コーン・小松菜・ヨーグルト・卵・小麦粉・ベーキングパウダー	
8	木		こうやどうふのオランダにくだもの こまつなとひじきのあえもの		豚肉・高野豆腐・青ねぎ・人参・玉ねぎ・ピーマン・片栗粉 小松菜・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま	
9	金	誕生会	おかず付き弁当(3~5歳児) おにぎり・ササミ・チーズ・フライ・ブロッコリー・ ミニトマト・くだもの(1~2歳児)	ホットケーキ	鮭・ササミ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・ブロッコリー ミニトマト・ホットケーキミックス・牛乳	※3~5歳児は おかず付き弁当 持参
10	土		おこのみやき くだもの みそしる		小麦粉・キャベツ・豚肉・卵・長いも・ねぎ・桜エビ 豆腐・油揚げ・わかめ・しめじ	
11	日					
12	月	おひさま文庫 (5歳児)	マーボー豆腐 くだもの ちくわのパンこやき		豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・干し椎茸・たけのこ・土生姜 青ねぎ・片栗粉・ちくわ・マヨネーズ・パン粉・カレー粉	
13	火	和太鼓	わふうハンバーグ・くだもの にんじんグラッセ・キャベツ	チーズケーキ	合挽ミンチ・豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・キャベツ 人参・バター・クリームチーズ・生クリーム・小麦粉・砂糖・レモン	
14	水		クリームシチュー・くだもの ポパイサラダ	ごまクッキー	鶏肉・じゃがいも・人参・白菜・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・シチューの素 ほうれん草・卵・ハム・マヨネーズ・小麦粉・砂糖・牛乳・バター・ごま・ベーキングパウダー	
15	木		さけのマヨネーズやき・くだもの さんしょくおひたし		鮭・玉ねぎ・人参・コーン・ほうれん草 小松菜・人参・もやし・ちくわ・ごま	
16	金	ECC	とりのごみやき・くだもの ハムサラダ	ヨーグルト	鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン ハム・マヨネーズ・スキムミルク・みかん缶	
17	土		スパゲッティ くだもの やさしいスープ		スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ マッシュルーム・トマトケチャップ・キャベツ・じゃがいも・ウインナー	
18	日					
19	月	避難訓練	にざかな くだもの にんじんシリシリ		鯖・生姜 豆腐・人参・ピーマン・ごま・ごま油	
20	火		からあげ くだもの ポテトサラダ	ヨーグルト	鶏肉・片栗粉・土生姜・じゃがいも・人参・きゅうり・ハム 卵・マヨネーズ・スキムミルク・バナナ・みかん缶	
21	水		きのこカレー くだもの キャベツサラダ		牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・エリンギ・しめじ・カレー キャベツ・人参・きゅうり・ハム・コーン・わかめ・ちりめん・ごま	
22	木		だいずとひじきのいりにくだもの こまつなのおひたし	ぶどうゼリー	豚肉・大豆・ちくわ・油揚げ・人参・ひじき・いんげん・ごぼう・蓮根・干し椎茸 糸こんにやく・小松菜・わかめ・ちりめん・花かつお・ぶどうジュース・寒天	
23	金		すぶた くだもの ゆでたまご	きなこトースト	豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干し椎茸・パイン缶・土生姜 卵・パン・きなこ・マーガリン	
24	土		チャーハン くだもの みそしる		ベーコン・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ちくわ・青ねぎ じゃが芋・しめじ・油揚げ	
25	日					
26	月	和太鼓	しろみぎかなのカレーあじのフリッター じゃがいも・ブロッコリーのサラダ・くだもの		メルルーサ・天ぷら粉・カレー粉 じゃがいも・ブロッコリー・人参・ベーコン・コーン	
27	火	ちやいんど すてっぶ (4.5歳児)	ぶたにくのみそいため・くだもの ブロッコリーのおかかあえ	あましょく	豚肉・なす・ピーマン・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しいたけ ブロッコリー・花かつお・ホットケーキミックス・卵	
28	水	体操教室	ぐたくさんがんも・くだもの ほうれんそうのごまあえ	もちもちチーズパン	エビ・竹輪・卵・豆腐・人参・牛蒡・青ねぎ・椎茸・筍・生姜・小麦粉 片栗粉・ほうれん草・ごま・白玉粉・スキムミルク・粉チーズ	
29	木		ごもくたまごやき・くだもの はるさめのすのもの		合挽ミンチ・豆腐・人参・むきえび・玉ねぎ・干し椎茸・青ねぎ・卵・ひじき 春雨・きゅうり・わかめ・ハム・ごま	
30	金	ハロウィン パーティ	かぼちゃコロッケ・くだもの せんぎりやさしい		合挽ミンチ・じゃがいも・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース コーン・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・きゅうり	
31	土		さんしょくどん くだもの みそしる		卵・合挽ミンチ・ほうれん草・人参・ごま・ごま油 豆腐・わかめ・油揚げ・しめじ	