



発行日 平成30年 10月 1日 下田部保育園

ようやく秋らしい日も増え、過ごしやすい季節になりました。しかし、もう少し朝夕と日中の気温差の大きい日が続きそうです。季節の変わり目、体調を崩さないように注意しましょう!!!

さて、いよいよ本格的に「実りの秋」「味覚の秋」がやってきました。秋は、海でも山でも色々な場所で美味しい食材が豊富に収穫できます☆ 給食にも、さつまいもや栗・梨やりんご・きのこなどを献立に取り入れています。 思いっきり「秋」を感じてくださいね☆



☆新米の季節です☆



美味しい新米の季節です。お米は、和食・洋食・中華など、どんなおかずにも合う「万能食材」ですね。そして、パンや麺に比べて腹持ちも良く、また、食物繊維が豊富なので、便秘解消にもピッタリです☆

☆ご飯はパワーとスタミナのもと!!!☆

ご飯は淡泊な味のため、どんなものとも組み合わせやすく、色々な料理の主食となります。子どもの頃からご飯を主食とすることは、様々な食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通して健康で豊かな食生活を送る土台となります。ぜひ、ご家庭でも「ご飯を中心とした献立」で、食事を楽しみましょう!!!



* さつまいもと栗のごはん *



<材料>

- ・精白米…2合
- ・もち米…1合
- ・さつまいも…中1本
- ・むき栗…約10個
- ・だし昆布…1枚
- ・酒…大1 1/2
- ・塩…大1/2
- ・ごま塩…お好みで。

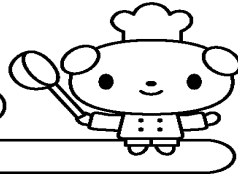
<作り方>

- ① お米を研ぎ、分量の水で30分ほど浸漬させておく。
- ② さつまいもは綺麗に洗い、お好みの大きさに切り、水に漬けてアクを抜く。
- ③ お米を浸漬させている炊飯器に、だし昆布・酒・塩を加えて混ぜる。
- ④ 昆布・栗・さつまいもを上のにのせ、炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら、そのまま10分～15分ほど蒸らして出来上がり☆

(お好みでごま塩をかけてくださいね。)

10月

こんだて表

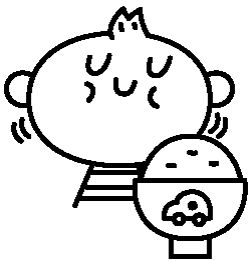


15	牛丼 白菜のしらす和え(梅風味)	1	さつまいもと栗のごはん こぶびら
29	みぞ汁	22	みぞ汁 梨
2	トマトカレーラーメン パプリカのツナ和え	9	チキンシチュー 春雨の青じそマヨサラダ
16	パイ缶 十三穀米	23	みかん缶 9日:ロールパン 23日:ごはん
3	鶏肉と大根のごま味噌煮 白菜とカニカマの酢の物	10	豚肉の梅マヨ焼き きのこ小松菜の煮びたし
17	すまし汁 ごはん	24	みぞ汁 ごはん
18	あんかけうどん わかめとささみの練りゴマ和え	11	
31	りんご ごはん	25	11日☆お弁当日☆ 25日☆お誕生日会☆
5	バターライス ビーフストロガノフ	12	鯖の生姜煮 切干大根と豚肉の炒め物
19	大根サラダ コンソメスープ	26	みぞ汁 ごはん
6	鮭のマリネ スパゲティサラダ(たらこ風味)	13	きのこごはん 厚揚げの煮物
20	コンソメスープ 6日:ごはん 20日:ロールパン	27	みぞ汁 巨峰
30	コロッケ 豆乳スープ オレンジ ごはん		

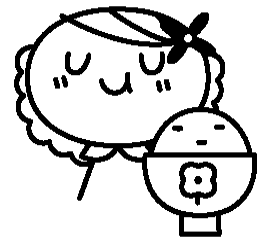
*「梨」...
バラ科ナシ属。
たくさんの品種がある。
7月頃から出回り始め、
遅いものでは11月が旬の
品種もある。
生で食べるのが一番だが
サラダやゼリー・シャー
ベットにしても美味しい。
また、プロテアーゼという
タンパク質分解酵素が
含まれているため、肉に
まぶし、漬けておくこと
により、柔らかくすることも
出来る。

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆9月 お誕生日会メニュー☆



- * 手羽中のから揚げ *
- * もやしと焼き豚のサラダ *
- * 中華スープ * * ピオーネ *
- * コーンと菜めしのごはん *



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
9日(火)	おにぎり(おじゃ)	たぬきおにぎり	11日(木)	蒸しパン	ホットドック
12日(金)	トースト(パン)	ハムサンド	18日(木)	お麩トースト	お麩ラスク
19日(金)	パンケーキ	マロンケーキ	23日(火)	ココロポテト	大学いも
26日(金)	きなこうどん	あんクリームクラッカー	31日(水)	くだものゼリー	プリン