



発行日 令和元年 10月 1日 下田部保育園

少しずつ秋らしい風を感じることでできる日が増えてきましたね。ですが、もう少し朝夕と日中の気温差の大きい日々が続きそうです。季節の変わり目は特に、体調を崩さないよう注意しましょう!!!

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、海でも山でも様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。ご家庭でもこの機会に、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、どんなおかずにでも合う「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。

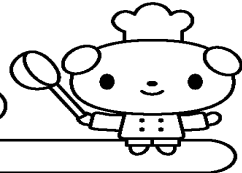
<作り方>

- 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



*「梨」



…出回る時期は
7月～10月。
張りや重みがあり、
軸がしっかりとし
ていて、ふっくらし
ているものを選ぶ
と良い。

*「栗」



…9月～10月が
旬。
皮に張りや光沢が
あり、ずっしりと重
みのあるものを選
ぶと良い。

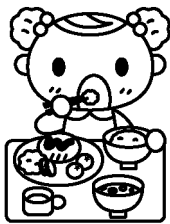
28	さつまいもと栗のごはん こぶびら すまし汁 梨	7 21 月	牛丼 白菜のしらす和え(梅風味) みそ汁
1	トマトカレーラーメン パプリカのツナ和え	8	鶏のシチュー 春雨の青じそマヨサラダ
15	パイン缶 十三穀米 牛肉と大豆もやしの具だくさんスープ	火	巨峰 ロールパン
29	きゅうりの梅みぞ和え ミニゼリー ごはん	火	
2	鶏肉と大根のごま味噌煮 白菜とカニカマの酢の物 すまし汁 ごはん	9	さばの生姜煮 切干大根と豚肉の炒め物 みそ汁 ごはん
16	コロッケ 豆乳スープ オレンジ ロールパン	23 水	
3	3日☆体育あそび☆ 17日☆お弁当日☆	10 31 木	あんかけうどん わかめとささみの練りゴマ和え りんご ごはん 24日☆お誕生日会☆
4	豚肉としらすの炒め物 きのこ小松菜の煮びたし みそ汁 ごはん	11 25 金	ビーフストロガノフ 大根のサラダ コンソメスープ バターライス
5	鮭のマリネ スパゲティサラダ コンソメスープ	12 26 土	きのこごはん 厚揚げの煮物 みそ汁 みかん缶
19	5日:ごはん 19日:ロールパン		

*「切干大根と豚肉の炒め物」
…ごま油で「豚肉・玉ねぎ・人参」を炒め、「切干大根」を入れて、「砂糖・醤油・酢」で味を調える。
最後に「にら」を加え軽く火を通す。
大人向けには、食べる時にお好みで「豆板醤」を加えるとより美味しい。



- * 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。

☆10月 お誕生日会メニュー☆



- * 和風カレーうどん *
- * ポテトサラダ *
- * 乳: りんご 幼: キウイ *
- * ごはん *



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
2日(水)	フルーツゼリー	フルーツゼリー	8日(火)	磯辺おにぎり	天かすと塩昆布のおにぎり
9日(水)	マカロニきなこ	マカロニきなこ	17日(木)	豆乳フレンチトースト	フレンチトースト
18日(金)	蒸しパン(コーン風味)	コーンスティックケーキ	21日(月)	ココロさつまいも	さつまいもプリン
25日(金)	お焼き	煮干しごまチップ	29日(火)	かぼちゃ蒸しパン	かぼちゃケーキ
30日(水)	しらすおにぎり	桜エビとチーズのおにぎり			