



発行日 令和3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気を付けましょう！

さて皆さんは、朝ごはんは何を食べていますか？パン食のご家庭もあれば、ごはんのみそ汁というご家庭もあることでしょう。いよいよ本格的な「実りの秋」が近づいてきました。新米の季節ですね。そこで今月は「ごはん（新米）」をテーマに取り上げました。また、食卓の参考にしてみてください。



## ☆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



## \* 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

### <作り方>

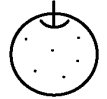
- ① お米を研ぎ、分量の水で30分ほど浸漬させておく。
- ② さつまいもは綺麗に洗い、お好みの大きさに切り、水に漬けてアクを抜く。
- ③ お米を浸漬させている炊飯器に、だし昆布・酒・

10月

こんだて表

11	さつまいもと栗のごはん こぶひら	4	ビーフストロガノフ キャベツのサラダ
25	みぞ汁 梨	18	コンソメスープ キャロットライス
12	トマトカレーラーメン パプリカのツナ和え	5	鶏のシチュー 春雨の青じそマヨサラダ
26	パン缶 十三穀米	19	フゼリー 食パン
13	さばの生姜煮 切干大根と豚肉の炒め物	6	鶏肉と大根のごま味噌煮 白菜とカニカマの酢の物
27	みぞ汁 ごはん	20	すまし汁 ごはん
14	14日☆お弁当日☆	21	たらひのピカタ じゃがいものサラダ
28	28日☆お誕生日会☆	木	大豆とベーコンのスープ ごはん 7日☆体育遊び☆
1	豆腐ハンバーグ～和風あん～ 切干大根のサラダ		
15	みぞ汁 ごはん	8	あんかけうどん わかめとささみの練りゴマ和え
29	かぼちゃのグラタン フロッコリーのごまだし和え	22	りんご ごはん
金	コンソメスープ ミルクパン	金	
2	牛肉と大豆もやしの具だくさんスープ きゅうりの梅みぞ和え		
16	2日:ミニゼリー 16日:型抜きチーズ ごはん	9	牛丼 白菜のしらす和え(梅風味)
30	たらひのピカタ じゃがいものサラダ 大豆とベーコンのスープ	23	みぞ汁
土	ごはん	土	

\*「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

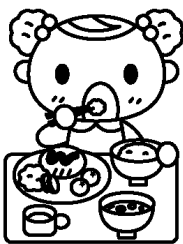
サラダやゼリー・シャーベットにしても美味しい。

また、プロテアーゼというタンパク質分解酵素が

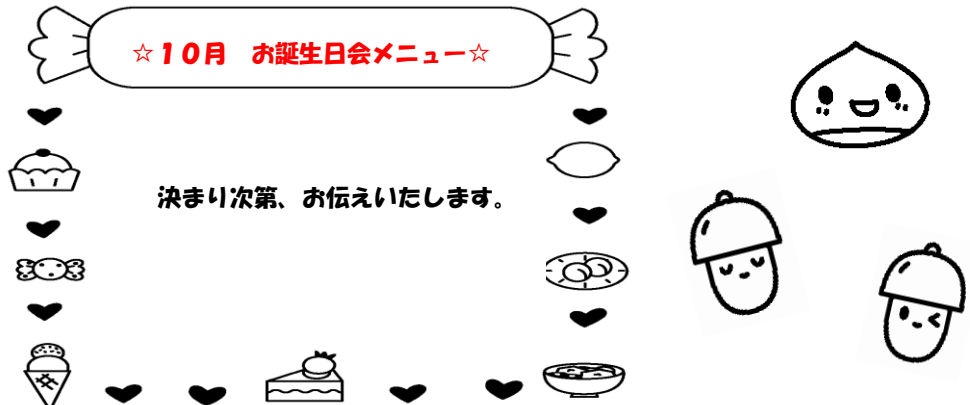
含まれているため、肉にまぶし、漬けておくことにより、柔らかくすることも出来る。

- \* 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。

☆10月 お誕生日会メニュー☆



決まり次第、お伝えいたします。



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
5日(火)	しらすごはん	じゃことごまのおにぎり	8日(金)	蒸しパン	煮干し磯辺千ッフ
14日(木)	豆乳トースト	フレンチトースト	15日(金)	くだもの寒天	プリン
19日(火)	さつまいもごはん	桜エビとチーズのおにぎり	21日(木)	ポテトお焼き	さつまいもクリームクラッカー
26日(火)	みたらしさつまいも	大学芋	29日(金)	野菜ごはん	天かすと塩昆布のおにぎり