

10月

給食だより



実りの秋、そして食欲の秋です♪新米や栗、さつまいもがおいしい季節になりました。子ども達の食欲も増していきます。恵を味わうことは、豊かな感性や味覚形成に役立つと言われます。秋の味覚絵を満喫しましょう♪

9月のメニューからリクエストをいただきました！
 毎回大好評の「チキン南蛮」を紹介します♪
 ≪材料≫4人分
 鶏肉(ももorムネ)…2枚(お好みの大きさ)
 塩コショウ…適量 薄力粉…適量 卵…2個
 (南蛮酢)
 砂糖：酢：甘口しょう油＝1：1：1
 生姜のしぼり汁…適量
 (タルタルソース)
 卵…2個 たまねぎ…4分の1個 マヨネーズ…80g
 ケチャップ…20～30g 砂糖…大さじ2 レモン汁…適量
 パセリ…適量(あってもなくてもOK)
 ≪作り方≫
 ①鶏肉に塩コショウをして小麦粉をまぶし、溶き卵を加えて20～30分おいておく。(馴染ませて衣をはがれにくくするため)
 ②南蛮酢の調味料を合わせ、一度沸騰直前まで温め、冷ましておく。
 ③タルタルソースの卵は固ゆでにして、冷めたら好みの大きさにほぐす。玉ねぎをみじん切りにして、しばらく水にさらすか、レンジで少し火を通し、辛味を取る。パセリもみじん切りにして、しばらく水にさらし、水気を切る。
 タルタルソースの材料と調味料を全て合わせ、味を調整する。
 ④油を180℃に熱し、卵液に馴染ませておいた鶏肉を生に火が通るまで揚げる。
 ⑤上がった鶏肉の油を切り、南蛮酢に5分ほど浸す。
 ⑥お好みの野菜を盛り付け、タルタルソースをたっぷりかけて召し上がれ♪
☆POINT☆
 保育園では子ども達の食べやすさを考慮し、玉ねぎは少し火を通して辛味と独特の臭みを取っています！
 特に①の20～30分おいただけでも仕上がりの味が変わってきますよ！
給食だよりに掲載して欲しい給食レシピなどありましたら、お気軽にお声掛けください♪お待ちしております。

15日(火)…秋祭り(一年生招待)
 カレーライス
 ほうれん草のツナサラダ・みかん

25日(金)…誕生会
 ☆メニュー☆
 鶏そぼろおにぎり
 鮭フライオーロラソース
 スパゲティツナサラダ
 ミントマト・ブロッコリー
 ミニヨンポテト・パンプキンスープ
 パンプキンパバロア
 ☆おやつ☆

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

8月31日に行われたデイキャンプ！玉ねぎ、人参、じゃがいも、豚ひき肉、なす、トマト、ピーマン、グリーンピース入りのカレーを作りました！自分たちで切った材料の入ったカレーは格別！笑顔満点でした♪



9月17日「十五夜」にちなんで、さくら組さんはお月見団子を作って食べました！ぶにぶにして気持ちいい～と喜んでいました♪

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
7 21	月 昆布煮 香味漬け 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁	牛乳 焼きいも	ごはん 牛乳 せんべい
8 22	火 魚の塩焼き 白和え 豚汁	ミルク(牛乳) りんご おかき	ごはん ヨーグルト
9 23	水 えび入りクリームシチュー サクサクサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	ごはん 牛乳 ビスコ
10 24	木 揚げ魚とさつまいものベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え かきたま汁	牛乳 梨 クラッカー	ごはん 牛乳 せんべい
30	水 芋掘り(から井の日) おにぎり 唐揚げ フライドポテト ブロッコリー ウィンナー 卵焼き ミントマト		ごはん 牛乳 コーンフレーク
12 26	土 きつねうどん キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 卵ボーロ
28	月 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ポテトフライ	ごはん 牛乳 せんべい
29	火 豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え 麩のすまし汁	ミルク(牛乳) 柿 ビスケット	ごはん ヨーグルト
2 16	水 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 グレープゼリー クラッカー	ごはん 牛乳 コーンフレーク
3 17 31	木 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル なすのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 卵ボーロ
4 18	金 ハンバーグ 添え野菜(キャベツ・きゅうり・トマト) オニオンスープ	牛乳 アップルケーキ	ごはん 牛乳 チーズ
19	土 豚肉と春雨の炒め煮 しめじのみそ汁	牛乳 バナナ おかき	ごはん 牛乳 ビスケット



9月誕生会

※ 献立は変更になることもあります。
 ※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

1日(火)は運動会リハーサル
 給食はカレーライスとみかんです。
 11日(金)は、お弁当の日になっています!!

