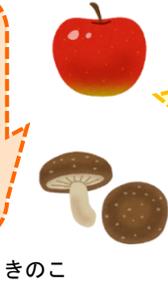




暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、
まいたけ、えのきたけ…
まつたけ！
今は菌床栽培により
安定的に生産され通年出回
っていますが、
本来の旬は秋です。



きのこ

りんご

今の季節はたくさん
の種類のりんごが出回っ
ています。
大きさ、皮の色、香り、
味の違いを楽しめます。



かき

酢の物やサラダ、白和え
などの料理に使用すると
一味違った美味しさを味
わえます。

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素
が働き、でんぷんが糖に分解
されて甘さが増します◎



さつまいも

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているのが特徴です。
きのこと一緒にバターでホイル焼きにしたり、フライやム
ニエル、みりん漬け焼きにさせていただきます。



鮭

新米のおいしい季節です！

炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。

ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエネ
ルギー源として欠かせない炭水化
物が豊富です。その他にもたんぱく
質や無機質などがバランスよく含
まれています。



ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくなり、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。(おかずの塩分には注意が必要)

♪給食レシピ♪

大麦じゃがマヨ炒め

【材料】

- 鶏ミンチ…100g
- ブロッコリー…1房
- じゃが芋…2個
- 人参…1/2個
- 大麦 10g
- 醤油…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ2

【作り方】

- ①鍋に大麦と水を入れ 30分～40分茹でる
- ②じゃが芋、人参は1cmほどのサイコロ切りにする
- ③ブロッコリーは②の大きさに合わせて切る
- ④②と③を柔らかくなるまで茹でておく
- ⑤熱したフライパンにマヨネーズを入れ溶けたところに
鶏ミンチと大麦を炒める
- ⑥火が通ったら④を入れ醤油で味をつける



定番の醤油マヨの味付け
で野菜嫌いな子でも食べ
やすくなっています！

【御幸保育園における栄養目標量】

以上児栄養目標量	エネルギー 340～370kcal	たんぱく質 11.0～25.5g	脂質 11.0～18.0g	食塩 1.4g 未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー 333kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 15.6g	食塩 1.4g
未満児栄養目標量	エネルギー 400～430kcal	たんぱく質 11.0～23.0g	脂質 9.8～15.0g	食塩 1.4g 未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー 427kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 13.9g	食塩 1.4g
※以上児(3・4・5歳児) 未満児(0・1・2歳児)				



日	曜	献立名	おやつ	未満児加食	日	曜	献立名	おやつ	未満児加食
1	水	かに玉丼 肉団子 コールスローサラダ	牛乳 クラッカー	お茶 せんべい ごはん	17	金	さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ トマト	プリンアラモード	お茶 ボーロ パン
2	木	チキンカレー ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 フルーツサンド	お茶 ウエハース ごはん	18	土	味噌ラーメン チーズ	りんごジュース パン	お茶 せんべい
3	金	さばの味噌煮 納豆和え のっぺい汁	牛乳 せんべい	お茶 ビスケット ごはん	20	月	タンドリーチキン 大麦じゃがマヨ炒め 豆腐スープ	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース ごはん
4	土	いなりうどん チーズ	りんごジュース パン	お茶 せんべい	21	火	さばの立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 肉まん	お茶 ビスケット ごはん
6	月	手作りさつま揚げ ひじきときゅうりの和え物 味噌汁	牛乳 バームクーヘン	お茶 ビスケット ごはん	22	水	カレー肉じゃが ツナサラダ りんご	牛乳 セサミドーナツ	お茶 チーズ ごはん
7	火	豚肉と生揚げのみそ炒め けんちん汁 バナナ	牛乳 ティラミス	お茶 ウエハース ごはん	23	木	筑前煮 ハンサンズー トマト	ミルクココア クラッカー	お茶 せんべい ごはん
8	水	お誕生会ランチ	牛乳 せんべい	お茶 ボーロ 五目ごはん	24	金	白味噌ポトフ トマトの梅スパサラダ	牛乳 たい焼き	お茶 ボーロ パン
9	木	鮭の西京焼き フロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	牛乳 クラッカー	お茶 せんべい ごはん	25	土	焼きそば ヨーグルト	りんごジュース パン	お茶 せんべい
10	金	ポークビーンズ 切干し大根のごまネーズ和え チーズ	乳酸飲料 ビスケット	お茶 ヨーグルト パン	27	月	ハヤシライス パンプキンサラダ トマト	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース ごはん
11	土	スパゲティイタリアン ヨーグルト		お茶 せんべい	28	火	焼きギョーザ マカロニサラダ 豚汁	牛乳 レーズンパン	お茶 ビスケット ごはん
14	火	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい ごはん	29	水	江戸っ子煮 カレーポテサラ 柿	牛乳 きんとんパイ	お茶 せんべい ごはん
15	水	豆腐ハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	フルーツポンチ	お茶 ヨーグルト ごはん	30	木	チキンカツ 和風スパサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	お茶 ヨーグルト ごはん
16	木	カレーうどん 和風サラダ チーズ	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース ごはん	31	金	チャンプンスープ ひじきサラダ シューマイ	牛乳 ハロウィンケーキ	お茶 ビスケット ごはん

※都合により、メニューの変更がありますのでご了承ください。

☆お知らせ☆

9日(木)・・・ひよこぐみ、園外保育です。手作り弁当・水筒をお願いします。

14日(火)・・・つばめぐみ、園外保育です。手作り弁当・水筒をお願いします。

29日(水)・・・はとぐみ、園外保育です。手作り弁当・水筒をお願いします。

・お誕生会ランチの日は、つばめ、はと、ひよこぐみの主食と箸はいりません。
【お誕生会ランチメニュー】五目ごはん・鶏の照り焼き・さつまいもサラダ・すまし汁・お月見ゼリー