



給食だより



令和2年度 10月号

社会福祉法人 中日会 理事長・園長 山田 茂樹
J-スカイ保育園 新島里美 森山まさみ

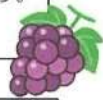
暑い夏も終わり、朝晩は少し肌寒い季節になりました。
「食欲の秋」と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。
家庭でも、旬の食べ物を楽しんでみてはいかがでしょうか。



秋の食べもの

ぶどう

巨峰、ピオーネ、甲斐路などの種類があります。種があるものもないものがあり、皮ごと食べられる品種もあります。



きのこ

スーパーなどに売っているものはほとんどが栽培物なので年中出回りますが、露地物のしいたけ・しめじなどは秋が旬です。

梨

水分とカリウムを多く含みます。豊水、二十世紀、南水、新高などの種類があります。さっぱりした甘さとしゃきしゃきした食感が特徴です。



里芋・さつまいも

さつまいもは甘味が強く、そのまま蒸すだけでもおいしいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。里芋のぬめりはガラクトマンという成分で、免疫力を高めると言われています。



鮭・さば・さんま

秋は魚もおいしい季節です。いずれの魚もこの時期は脂がのっており、塩焼きをはじめ、味噌煮やムニエルなどいろいろな調理法で楽しめます。



柿

富有柿や次郎柿などの種類があります。栄養価が高く、特にビタミンCが多く含まれます。実だけでなく葉も栄養豊富なので、柿の葉茶などに利用されています。

旬の食べ物は価格が安く、栄養価は高くなっています。
家庭で調理する際は、切ったり皮をむいたりする前に子供たちに見せたり触らせてあげたりすると、食材への興味が育ちます。味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね。

保育園メニューをご家庭でも！

♪ 納豆あえ ♪

納豆は日本の伝統的な発酵食品です。保育園では、苦手な子にも食体験が広がるように、納豆にコーンやマヨネーズなどを加え、サラダ感覚の副菜として提供します。

【材 料】 幼児4人分

納豆40g、ほうれん草100g、コーン缶40g、
油小さじ1、しょうゆ小さじ1弱、マヨネーズ小さじ4

【作り方】

- ①鍋を熱し、油をあたため、納豆・コーン缶をよく炒め、しょうゆで香りづけをする。
- ②ほうれん草は1～2cmに切ってゆで、水切りする。
- ③①・②をマヨネーズであえる。



10月の献立表



令和2年10月1日発行 社会福祉法人 中日会
J-スカイ保育園

日	献立	おやつ (15時)	体をつくるものになる食料 (赤)	エネルギーのもとになる食料 (黄)	体の調子をととのえる食料 (緑)
1日(木)	ごはん、 のっぺい汁、ひじきの中華和え	焼きそば	鶏肉、ひじき	里芋、片栗粉、ごま油、砂糖、 すりごま	えのき茸、大根、ねぎ、きゅうり、 人参
2日(金)	ごはん、豚のすき煮 わかめの炒め物、みかん	きな粉マカロニ	豚肉、わかめ、ツナ缶	角心、砂糖、油	しらたき、白菜、玉ねぎ、生しいたけ 切干大根、みかん
3日(土)	五目中華、チーズ	バナナor おせんべい	豚肉	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草
5日(月)	ごはん、 鮭のちゃんちゃん焼、納豆和え	あずき蒸しパン	鮭、白みそ、納豆	油、マヨネーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、 ほうれん草、コーン缶
6日(火)	ロールパン、 チキンソテー、ドレッシング和え	ゆかりごはん	鶏肉	じゃが芋、油、砂糖	しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、みかん缶
7日(水)	親子丼、青菜炒め	おにまんじゅう	鶏肉、卵、ツナ缶	砂糖、油	人参、玉ねぎ、みつば、小松菜
8日(木)	ごはん、八宝豆腐、酢のもの	チーズスティック	豆腐、豚肉、しらす干し、わかめ	片栗粉、ごま油、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、 チンゲン菜、きゅうり
9日(金)	ロールパン、 ボークスパンソテー、スープ	鮭ごはん	豚肉	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、 あさつき
10日(土)	みそ煮込みうどん	バナナor おせんべい	鶏肉、油揚げ、赤みそ	うどん	人参、ねぎ
12日(月)	ごはん、さつまいものかき揚げ、 おひたし、ハイン缶	フルーツ ヨーグルト	ロースハム、花かつお	さつまいも、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、 小松菜、もやし、ハイン缶
13日(火)	ごはん、 のっぺい汁、ひじきの中華和え	焼きそば	鶏肉、ひじき	里芋、片栗粉、ごま油、砂糖、 すりごま	えのき茸、大根、ねぎ、きゅうり、 人参
14日(水)	ごはん、豆腐の卵とじ、南瓜煮付け	じゃこトースト	豆腐、鶏肉、卵	油、さとう	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜
15日(木)	ごはん、白身魚のフライ、 ブロッコリーのサラダ	きな粉マカロニ	白身魚	米粉、パン粉、油、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、 人参
16日(金)	ごはん、豚のすき煮、 わかめの炒め物、みかん	ブドウゼリー パウムクーヘン	豚肉、わかめ、ツナ缶	角心、砂糖、油	しらたき、白菜、玉ねぎ、生しいたけ 切干大根、みかん
17日(土)	五目中華、チーズ	バナナor おせんべい	豚肉	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草
19日(月)	ごはん、 鮭のちゃんちゃん焼、納豆和え	あずき蒸しパン	鮭、白みそ、納豆	油、マヨネーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、 ほうれん草、コーン缶
20日(火)	ロールパン、 チキンソテー、ドレッシング和え	ゆかりごはん	鶏肉	じゃが芋、油、砂糖	しょうが、玉ねぎ、人参、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、みかん缶
21日(水)	親子丼、青菜炒め	おにまんじゅう	鶏肉、卵、ツナ缶	砂糖、油	人参、玉ねぎ、みつば、小松菜
22日(木)	ごはん、八宝豆腐、酢のもの	チーズスティック	豆腐、豚肉、しらす干し、わかめ	片栗粉、ごま油、さとう	しょうが、人参、玉ねぎ、しめじ、 チンゲン菜、きゅうり
23日(金) 誕生会	ドライカレー、マカロニサラダ、 りんご	マーブルケーキ	豚ひき肉	油、上新粉、バター、マヨネーズ、 マカロニ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、 きゅうり、コーン缶、りんご
24日(土)	移動動物園				
26日(月)	ロールパン、 ボークスパンソテー、スープ	鮭ごはん	豚肉	スパゲッティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、 あさつき
27日(火)	ごはん、白身魚のフライ、 ブロッコリーのサラダ	ブドウゼリー パウムクーヘン	白身魚	米粉、パン粉、油、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、 人参
28日(水)	ごはん、豆腐の卵とじ、南瓜煮付け	じゃこトースト	豆腐、鶏肉、卵	油、さとう	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜
29日(木)	ごはん、 のっぺい汁、ひじきの中華和え	焼きそば	鶏肉、ひじき	里芋、片栗粉、ごま油、砂糖、 すりごま	えのき茸、大根、ねぎ、きゅうり、 人参
30日(金)	ごはん、豚のすき煮、 わかめの炒め物、みかん	ハロウィン クッキー	豚肉、わかめ、ツナ缶	角心、砂糖、油	しらたき、白菜、玉ねぎ、生しいたけ 切干大根、みかん
31日(土)	五目中華、チーズ	バナナor おせんべい	豚肉	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。
★食材納品の関係により、急遽メニューの変更をすることがありますが、ご了承下さい。
★15時のおやつでは牛乳を提供致します。

