

10月の献立

令和元年 10月 1日発行 エンジェル保育

日(曜日)	献立	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1.15 (火)	ごはん のっぺい汁 春雨あえ 1: (おやつ) フライドポテト、牛乳 15: (おやつ) フルーツヨーグルト、お茶	鶏肉 わかめ 牛乳 ヨーグルト	米 里芋、片栗粉 春雨、砂糖 冷凍フライドポテト、油 砂糖	人参、大根、えのき、ねぎ みかん缶 パイン缶、黄桃缶、みかん缶
2.16 (水)	パン 魚のムニエル カレーソースかけ ソテー (おやつ) 五平もち、牛乳	白身魚、スキムミルク 牛乳、みそ、すりごま	パン 強力粉、上新粉、じゃが芋、油 油 米、上新粉、砂糖	人参、玉ねぎ、ピーマン チンゲン菜、コーン
3.17 (木)	すき煮丼 南瓜煮付 りんご (おやつ) ソーセージパイ、牛乳	豚肉 牛乳、ウイニー	米、角豆、砂糖 砂糖 冷凍パイシート	人参、玉ねぎ、白菜、しらたき、ねぎ 南瓜 りんご
4.18 (金)	ごはん 手羽先風から揚げ おひたし パイン缶 4: (おやつ) ミニメロンパン、牛乳 18: (おやつ) クッキー、牛乳	鶏肉 花かつお 牛乳、生クリーム、豆腐 牛乳	米 砂糖、油 ホットケーキミックス、コーンスターチ、砂糖 小麦粉、砂糖、バター	しょうが 人参、キャベツ、もやし パイン缶
5.19 (土)	みそ煮込みうどん チーズ 5: (おやつ) ヨーグルトとおせんべい、お茶 19: (おやつ) 移動動物園の為なし。	鶏肉、油揚げ、赤みそ チーズ ヨーグルト	干うどん麺 おせんべい	人参、干しいたけ、ねぎ
7.21 (月)	ごはん 高野豆腐のうま煮 かき玉汁 7: (おやつ) ホットケーキ、牛乳 21: (おやつ) ぶどうゼリー、牛乳	高野豆腐、豚肉 卵 牛乳、生クリーム 牛乳、ゼラチン	米 じゃが芋、砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス ぶどうジュース	人参、さやいんげん ほうれん草 みかん缶
8.29 (火)	あんかけスパゲッティ ブロッコリーのあえもの バナナ 8: (おやつ) ぶどうゼリー、牛乳 29: (おやつ) さつま芋ドーナツ、牛乳	ウイニー しらす干し 牛乳、ゼラチン 牛乳、豆腐	スパゲッティ、片栗粉、砂糖、油 ぶどうジュース ホットケーキミックス、さつま芋、油	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース ブロッコリー バナナ
9.23 (水)	ごはん 生揚げの中華炒め れんこんサラダ 9: (おやつ) マカロニきな粉、牛乳 23: (おやつ) みたらし団子、牛乳	生揚げ、豚挽肉 ツナ 牛乳、きな粉 牛乳	米 片栗粉、砂糖、ごま油 マヨネーズ マカロニ、砂糖 上新粉、白玉粉、砂糖	人参、玉ねぎ、しめじ、にら れんこん、きゅうり
10.24 (木)	ごはん カレーソテー わかめスープ (おやつ) アイスクリーム、お茶	豚肉 わかめ アイスクリーム	米 油	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン えのき、あさつき
11.30 (金水)	パン 鮭の豆乳グラタン ひじきの中華あえ (おやつ) きのごはん、牛乳	鮭、無調整豆乳、チーズ ひじき 牛乳	パン 上新粉、じゃが芋 砂糖、すりごま、ごま油 米、砂糖	人参、玉ねぎ、パセリ きゅうり、コーン 各種きのこ
12.26 (土)	12: 運動会の為なし。 26: あんかけきしめん (おやつ) スナックパン、牛乳	豚肉 牛乳	干きしめん、片栗粉 スナックパン	人参、ねぎ、ほうれん草
25 (金) 誕生会	ピビンバ スープ 柿 (おやつ) 誕生日ケーキ、牛乳	豚挽肉、赤みそ 豆腐 牛乳、生クリーム	米、砂糖、すりごま、ごま油 ロールちゃん	人参、大根、ほうれん草、しょうが、にんにく あさつき 柿 みかん缶
28 (月)	ごはん ツナの柳川風 さっぱり炒め (おやつ) フライドポテト、牛乳	卵、ツナ 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉、砂糖、油 冷凍フライドポテト、油	人参、玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草 なす、ねぎ
31 (木) ハロウィン会	チキンカレーライス 南瓜サラダ みかん (おやつ) ハロウィンクッキー、牛乳	鶏肉 牛乳	米、じゃが芋、油、カレールウ マヨネーズ 小麦粉、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、トマト、しめじ、ピーマン 南瓜、パセリ みかん

★アレルギー児にはアレルギーを除去し、代替えたメニューを提供しますので上記のメニューと異なる場合があります。

★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、急遽メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。





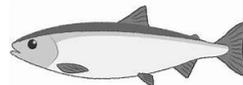
10月 給食だより

令和元年 10月号エンジェル保育園 清 真鈴 佐治 恵里菜 柴崎 才陽子

心地よい秋風が吹き抜ける季節になりましたね。秋といえば読書やスポーツ、食欲などそれぞれに思い浮かべるものがあるかと思います。今月は給食やおやつにさつまいもや里芋、りんごやみかん、柿など旬の食材がいろいろと登場し、収穫の秋の言葉がぴったりのメニューになっています。

また、気候が良くなり、外で遊んだり運動会に向けて体を動かす機会も多くなってきています。給食やおやつをたくさん食べて元気に毎日を過ごしてほしいと思います。

魚を食べよう！



魚の栄養いろいろ

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスがよい、良質なたんぱく質を豊富に含みます。
- ★DHA、EPA・・・魚の脂質に含まれる成分で、生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化する効果があるとされています。
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムを豊富に含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

白身魚・赤身魚・青魚の違いは？

赤身魚は、かつおやまぐろなどの回遊魚に多く、たんぱく質や鉄分、ビタミンAが豊富です。
 白身魚は、かれいなどの底生魚で赤身魚より水分が多いため、すり身製品の加工などに向いています。
 青魚は、背の部分が青いさばやいわしなどで、DHAなどの脂質が多く含まれています。

秋においしい魚は？

秋に旬を迎える魚の代表的なものです。塩焼きや、味噌煮などにも良く合います。

さけ



さんま



さば



最近では、切り身の魚が多く出回っていることから、普段食べているのがどんな魚なのか知らない子どもも多いかもしれません。一緒に買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのか調べてみるのも良いですね。

9月のメニュー紹介 ☆タコライス☆

【材料】(2人分)

- 豚挽肉：100g
- ケチャップ：30g
- 玉ねぎ：150g
- ソース：10g
- にんにく：1g
- 塩、胡椒：少々
- 油：2g
- 鶏ガラスープの素：5g
- キャベツ：70g
- 粉チーズ：適宜
- 人参：30g
- ごはん：好みの量

【作り方】

- ①玉ねぎ・にんにくはみじん切り、キャベツ・人参は細切りにする。
- ②①のキャベツ・人参は湯がいておき、水気をきる。
- ③フライパンに油をひき、豚挽肉と①の玉ねぎ・にんにくを炒める。ある程度火が通ったらケチャップとソース、塩、胡椒、鶏ガラスープの素を入れながら味を調える。
- ④ごはんの上に②・③をのせ、粉チーズをかける。

☆完成☆