



社会福祉法人中日会 理事長・園長 山田茂樹

10月 給食だより

エンジェル保育園 令和2年 山田知佳 高橋愛乃 川島沙彩

秋の気配がますます深まるこの頃。食欲の秋というように、秋には栗・いも・南瓜・きのこ・鮭など、美味しい食べ物がたくさんあります。給食やおやつにも旬の食材をたくさん使用するので、食べて秋を感じてくれるとうれしいです。



さつまいも

さつまいもにはたくさんの栄養が含まれています。

- ・ビタミンC-風邪になりにくくする。疲れた体を元気にする。
- ・食物繊維-便秘になりにくくして、良いウンチを出す手助けをしてくれる。
- ・ヤラピン-ウンチを柔らかくして、便秘になるのを防いでくれる。
- ・カリウム-体にたまったナトリウム(塩)を体の外に出してくれる。
- ・ビタミンE-体のサビを取ってくれる(抗酸化作用)。

さつまいもの旬は10~1月です。

旬とは、他の時期よりも新鮮で栄養価が高い時期の事を言います。

栄養とは、体外から物質を取り入れ、成長や活動に役立たせるものの事です。

6月から、すかい組がさつまいもを育てています。たくさん収穫できるのが楽しみです♪



9月の人気メニュー

ココアサンド

材料 4人分

- ・食パン10枚切り 4枚
- ・牛乳 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・小麦粉 2g
- ・ココア 小さじ2

作り方

- ① ボールに食パン以外のものを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①を鍋に入れとろみがつくまで、焦げないように混ぜながら火にかける。
- ③②を冷蔵庫で冷やす。
- ④③が冷えたらパンに塗って完成



10月の献立表

令和2年10月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ

日	献立	おやつ(15時)	体をつくるものになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
1日(木)	パン、ポークスソテー、スープ	鮭ごはん	豚肉、鮭フレーク	パン、スパゲッティ、油、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、ねぎ
2日(金)	ごはん、チキンソテー、ドレッシングあえ	苺フルーチェ	鶏肉、苺フルーチェ、牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖	生姜、玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、きゅうり、みかん缶
3日(土)	運動会の為なし	パウムクーヘン		パウムクーヘン(卵入り)	
5日(月)	ごはん、のっぺい汁、ひじきの中華あえ	マカロニきな粉	鶏肉、ひじき	米、里芋、片栗粉、ごま油、砂糖、すりごま、マカロニ、きな粉	えのき、大根、ねぎ、きゅうり、人参
6日(火)	ごはん、炒り豆腐、南瓜煮付	焼きうどん	豆腐、鶏挽肉、卵、豚肉	米、油、砂糖、(蒸)うどん	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜、キャベツ、ピーマン
7日(水)	ごはん、豚肉のすき煮、わかめの炒め物	ウインナー蒸しパン	豚肉、わかめ、ツナ缶、ウイニー、牛乳	角心、油、砂糖、ホットケーキミックス	しらたき、白菜、玉ねぎ、しいたけ、切干大根
8日(木)	パン、白身魚のカレーソース煮、ブロッコリーのごまあえ	菜飯ごはん	カレー、牛乳	パン、じゃが芋、油、上新粉、すりごま、カレールウ、米	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、菜飯の素
9日(金)	ごはん、さつまいものかき揚げ、おひたし、パイン缶	コーンフレーク	ロースハム、花かつお、牛乳	米、さつまいも、小麦粉、油、コーンフレーク	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、ほうれん草、もやし、パイン缶
10日(土)	五目中華	スナックパン	豚肉	中華麺、油、スナックパン(卵入り)	白菜、人参、もやし、ほうれん草
12日(月)	ごはん、八宝豆腐、酢のもの	フルーツミックス	豆腐、豚肉、しらす、わかめ	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイン缶
13日(火)	親子丼、青菜炒め、りんご	ハムマヨサンド	鶏肉、卵、ツナ缶、ロースハム	米、油、砂糖、パン、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、みつば、チンゲン菜、りんご
14日(水)	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、納豆あえ	抹茶クッキー	鮭、赤みそ、納豆	米、油、マヨネーズ、小麦粉、バター、砂糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、コーン缶、抹茶粉
15日(木)	パン、ポークスソテー、スープ	さつまいもごはん	豚肉	パン、スパゲッティ、油、米、さつまいも	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、ねぎ
16日(金)	ドライカレー、マカロニサラダ、野菜ゼリー	ロールちゃん	豚挽肉、生クリーム	米、油、上新粉、バター、マカロニ、マヨネーズ、ロールちゃん(卵入り)	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、きゅうり、コーン缶、野菜ゼリー、オレンジ
17日(土)	みそ煮込みうどん	ヨーグルトおせんべい	鶏肉、油揚げ、赤みそ、ヨーグルト	(干)うどん、おせんべい	人参、ねぎ
19日(月)	ごはん、のっぺい汁、ひじきの中華あえ	マカロニきな粉	鶏肉、ひじき	米、里芋、片栗粉、ごま油、砂糖、すりごま、マカロニ、きな粉	えのき、大根、ねぎ、きゅうり、人参
20日(火)	ごはん、炒り豆腐、南瓜煮付	焼きそば	豆腐、鶏挽肉、卵、豚肉	米、油、砂糖、中華麺	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜、キャベツ、ピーマン
21日(水)	ごはん、豚肉のすき煮、わかめの炒め物	ブラウニー	豚肉、わかめ、ツナ缶、牛乳	角心、油、砂糖、純ココア、バター、ホットケーキミックス	しらたき、白菜、玉ねぎ、しいたけ、切干大根
22日(木)	パン、白身魚のカレーソース煮、ブロッコリーのごまあえ	ゆかりごはん	カレー、牛乳	パン、じゃが芋、油、上新粉、すりごま、カレールウ、米	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、ゆかり
23日(金)	ごはん、さつまいものかき揚げ、おひたし、パイン缶	桃フルーチェ	ロースハム、花かつお、桃フルーチェ、牛乳	米、さつまいも、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、ほうれん草、もやし、パイン缶
24日(土)	五目中華	移動動物園の為なし	豚肉	中華麺、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草
26日(月)	ごはん、八宝豆腐、酢のもの	フルーツミックス	豆腐、豚肉、しらす、わかめ	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	生姜、人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイン缶
27日(火)	親子丼、青菜炒め、りんご	小倉サンド	鶏肉、卵、ツナ缶	米、砂糖、油、パン、あんこ	人参、玉ねぎ、みつば、チンゲン菜、りんご
28日(水)	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、納豆あえ	れんこんチップ	鮭、赤みそ、納豆	米、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、れんこん
29日(木)	パン、ポークスソテー、スープ	さつまいもごはん	豚肉	パン、スパゲッティ、油、米、さつまいも	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、ねぎ
30日(金)	ごはん、チキンソテー、ドレッシングあえ	ハロウィンクッキー	鶏肉	米、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、バター	生姜、玉ねぎ、人参、エリンギ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、南瓜パウダー
31日(土)	みそ煮込みうどん	バナナチーズ	鶏肉、油揚げ、赤みそ、チーズ	(干)うどん	人参、ねぎ、バナナ

★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場合がありますが、ご了承下さい。
 ★おやつ時は、牛乳を提供しています。

