



10月のこんだて

令和2年10月発行 スター保育園

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (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(木)	ごはん、のっぺい汁、ひじきの中華あえ	お月見団子	鶏肉、ひじき、豆腐、牛乳	里芋、片栗粉、ごはん、さとう、ごま油 ごま、白玉粉	えのき茸、大根、ねぎ、きゅうり、人参
2(金)	ごはん、八宝豆腐、酢のもの	ピザトースト	豆腐、豚肉、わかめ、ツナ缶 牛乳、チーズ、ロースハム	ごはん、油、片栗粉、ごま油、砂糖 食パン	しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ チンゲン菜、きゅうり、ピーマン
3(土)	みそ煮込みうどん	フルーチェとビスコ	鶏肉、油揚げ、赤みそ、牛乳	うどん、フルーチェ、ビスコ	人参、ねぎ
5(月)	ボックスパソテー、スープ	アンパンマンポテト	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油、アンパンマンポテト	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、あさつき
6(火)	食パン、白身魚のカレーソース煮、 ブロッコリーのごまあえ	坦々汁ビーフン	白身魚、スキムミルク、豚挽肉 牛乳、赤みそ、白みそ	じゃが芋、油、上新粉、すりごま、食パン ビーフン、すりごま、ねりごま	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー 白菜、もやし、人参、にら
7(水)	ごはん、炒り豆腐、南瓜煮付	ほうれん草とハムの スコーン	豆腐、鶏挽肉、卵、牛乳、牛乳 ロースハム	油、じゃが芋、上新粉、すりごま ごはん、ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜、柿
8(木)	豚のすき煮丼、わかめの炒めもの、柿	スイートポテト	豚肉、ひじき、牛乳	角麩、油、砂糖、ごはん、リッツ さつま芋、バター	しらたき、白菜、玉ねぎ、しいたけ 切干大根、柿
9(金)	ランチパック、バナナ	ヨーグルトと 源氏パイ	ランチパック、ヨーグルト 牛乳	源氏パイ、ランチパック	ランチパック、バナナ
10(土)	五目中華、チーズ	コーンフレーク	豚肉、チーズ、牛乳	中華そば、油、コーンフレーク	白菜、人参、もやし ほうれん草
12(月)	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼、納豆和え	ココアきな粉蒸しパン	生鮭、赤みそ、納豆、牛乳 きな粉	油、マヨネーズ、ごはん、薄力粉 さとう	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、コーン缶、純ココア
13(火)	食パン、チキンソテー、ドレッシングあえ	そぼろとピーマンの 混ぜごはん	鶏肉、豚挽肉、牛乳	じゃが芋、油、さとう、食パン、ごはん	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、ピーマン
14(水)	親子丼、青菜炒め	りんごとレーズンの パンケーキ	鶏肉、卵、ツナ缶、牛乳	さとう、油、ごはん、 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、みつば、ほうれん草 リンゴ、レーズン
15(木)	ごはん、のっぺい汁、ひじきの中華あえ	おからドーナツ	鶏肉、ひじき、おから、牛乳	里芋、片栗粉、ごはん、さとう、ごま油 すりごま、薄力粉、油	えのき茸、大根、ねぎ、きゅうり、人参
16(金) 誕生会	ドライカレー、マカロニサラダ、りんご	ココアオレンジケーキ	豚挽肉、牛乳	油、上新粉、バター、マカロニ、マヨネーズ ごはん、ホットケーキミックス 生クリーム、マーメイドジャム	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく きゅうり、コーン缶、りんご、オレンジジュース
17(土)	みそ煮込みうどん	フルーチェとビスコ	鶏肉、油揚げ、赤みそ、牛乳	うどん、フルーチェ、ビスコ	人参、ねぎ
19(月)	ボックスパソテー、スープ	アンパンマンポテト	豚肉、牛乳	スパゲッティ、油、アンパンマンポテト	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、あさつき
20(火)	食パン、白身魚のカレーソース煮、 ブロッコリーのごまあえ	坦々汁ビーフン	白身魚、スキムミルク、豚挽肉 牛乳、赤みそ、白みそ	じゃが芋、油、上新粉、すりごま、食パン ビーフン、すりごま、ねりごま	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー 白菜、もやし、人参、にら
21(水)	ごはん、炒り豆腐、南瓜煮付	ほうれん草とハムの スコーン	豆腐、鶏挽肉、卵、牛乳、牛乳 ロースハム	油、じゃが芋、上新粉、すりごま ごはん、ホットケーキミックス、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、南瓜、柿
22(木)	豚のすき煮丼、わかめの炒めもの、柿	スイートポテト	豚肉、ひじき、牛乳	角麩、油、砂糖、ごはん、リッツ さつま芋、バター	しらたき、白菜、玉ねぎ、しいたけ 切干大根、柿
23(金)	ごはん、さつま芋のかき揚げ、おひたし バイン缶	ホットドッグ	ロースハム、花かつお、牛乳 ウイニー	さつま芋、小麦粉、油、ごはん ロールパン	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ ほうれん草、もやし、バイン缶
26(月)	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼、納豆和え	ココアきな粉蒸しパン	生鮭、赤みそ、納豆、牛乳 きな粉	油、マヨネーズ、ごはん、薄力粉 さとう	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、コーン缶、純ココア
27(火)	食パン、チキンソテー、ドレッシングあえ	そぼろとピーマンの 混ぜごはん	鶏肉、豚挽肉、牛乳	じゃが芋、油、さとう、食パン、ごはん	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、ピーマン
28(水)	親子丼、青菜炒め	りんごとレーズンの パンケーキ	鶏肉、卵、ツナ缶、牛乳	さとう、油、ごはん、 ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、みつば、ほうれん草 リンゴ、レーズン
29(木)	ごはん、のっぺい汁、ひじきの中華あえ	おからドーナツ	鶏肉、ひじき、おから、牛乳	里芋、片栗粉、ごはん、さとう、ごま油 すりごま、薄力粉、油	えのき茸、大根、ねぎ、きゅうり、人参
30(金)	ごはん、八宝豆腐、酢のもの	かぼちゃプリン	豆腐、豚肉、わかめ、ツナ缶 牛乳、ゼラチン	ごはん、油、片栗粉、ごま油、砂糖 さとう	しょうが、玉ねぎ、人参、しめじ チンゲン菜、きゅうり、南瓜
31(土)	五目中華、チーズ	コーンフレーク	豚肉、チーズ、牛乳	中華そば、油、コーンフレーク	白菜、人参、もやし ほうれん草

*献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
*アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替し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。
*食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますのでご了承ください。



令和2年10月

社会福祉法人中日会

スター保育園 給食だより

理事長・園長 山田茂樹

栄養士 橋本亜佑美・柴崎才陽子

過ごしやすい季節となりました。「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出回ります。ぜひご家庭でも、旬の食べものを楽しんでみましょう。また気候がよくなって、外で遊んだり運動会に向けて身体を動かす機会も多くなります。十分な栄養と休養を心がけつつ、元気に過ごしましょう。



秋の味覚



さんま・鮭・さば

秋は魚も美味しい季節です。いずれの魚もこの時期は脂がのっており、塩焼き、みそ煮、ムニエル等さまざまな調理法で楽しめます。

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シャキシャキした食感が特徴です。

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。

さつま芋・里芋

さつま芋は甘みが強く、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ンという成分で、免疫力を高めると言われています。

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。

ぶどう

巨峰、ピオーネ、甲斐路などの種類があります。また、種のあるものとなないもの、皮ごと食べられるものもあります。

★旬の食べ物は価格が安く、栄養価が高くなっています。家庭で調理する際は、切ったり皮をむく前に子ども達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。

☆ レシピ紹介 納豆和え ☆

材料 (3~4人分)

納豆	40g
ほうれん草	100g
コーン缶	40g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
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、醤油で香りづけをする。
- ②ほうれん草は1~2cmに切ってゆで、水切りする。
- ③①と②をマヨネーズで和える。

★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。

