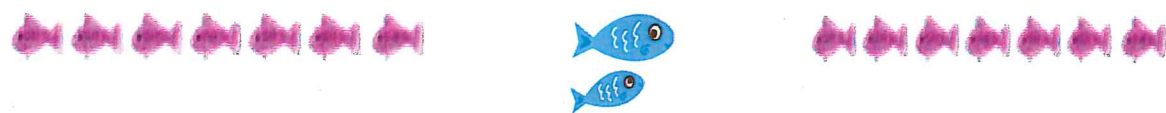




給食だより

2021年度
桂ぶどうの木こども園

10月に入りキンモクセイの香りがどこからともなく漂い始めましたね。
今月の給食は、栗やさつまいも、秋刀魚など秋らしい食材を使った給食を心がけています。
季節の変わり目なので、体調管理に気を付けながら、規則正しい食生活を心がけましょう。



【魚を食べよう】

秋の魚、サバや秋刀魚など美味しい時期になりました。これらにはDHAやカルシウム、たんぱく質などが豊富に含まれていて栄養たっぷりなので是非とも子どもたちと一緒に買い物に行ったときには、魚を選んだりして魚に関心を持って食べられるようにしていきたいですね。



秋はおいしいものがたくさんあるよ。



【キノコを食べよう】

しいたけ・しめじ・えのき・エリンギなどキノコには種類が沢山ありますが食物繊維が豊富でビタミンBやミネラルなども多く、便秘や生活習慣病予防にもなりますよ。
今月の給食には子どもたちが食べやすいしめじやえのきを使っています。低カロリーで栄養満点！焼いても煮ても炒めても美味しいキノコをお家でも取り入れてみてくださいね。

さつまいもには、たくさん種類があります。色々なさつまいもを食べ比べても楽しいですね。

さつまいもの人気メニュー	作り方
さつまいものリンゴ煮	① さつまいもを1センチ位の幅に切る。
材料	② 鍋にジュースとさつまいもを入れ、ジュースでひたひたにならなければ水を足す。
・さつまいも 500g	③ 中火で火を通し、柔らかくなったらそのまま冷ます。
・リンゴジュース 300g	④ 盛り付けたら出来上がりです。
・水 適量	オレンジジュースでも美味しく出来ますよ

10月の予定献立

2021年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
4 18	月	・ごはん ・鶏のカレー唐揚げ ・マカロニソテー ・コンソメスープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（にんにく、生姜、カレー粉、塩胡椒、片栗粉、油） ・マカロニ、ツナ、ブロッコリー、赤パプリカ（ハーフソルト） ・玉葱、人参、キャベツ（コンソメ、塩胡椒、ローリエ）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
5 19	火	・ごはん ・鯖の塩焼き ・うどんサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（塩、酒） ・うどん、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸（醤油、みりん、砂糖、油、酢） ・豆腐、人参、葱（味噌）	・牛乳 ・麩のラスク （麩、バター、グラニュー糖）
お誕生日 参観 6 20	水	・秋野菜カレーライス 6日・バナナ ・みかんとキャベツのサラダ	精白米、胚芽米、豚肉、人参、南瓜、玉葱、しめじ、蓮根、牛乳 （カレー、ウスターソース、塩胡椒、にんにく、生姜、油、ローリエ） 6日・バナナ ・みかん缶、キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ（青じそドレッシング）	・牛乳 ・バイクドチーズケーキ （チーズ、卵、砂糖、小麦粉、レモン汁、アプリコットジャム）
7 21	木	・ごはん ・チャプチェ ・胡瓜の中華漬け ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、玉葱、人参、もやし、ニラ、春雨（醤油、砂糖、みりん、酒、ごま油、にんにく、胡麻） ・胡瓜、人参（塩、醤油、みりん、酢、胡麻、ごま油） ・人参、豆苗、えのき（醤油、塩）	・牛乳 ・鬼蒸し饅頭 （さつまいも、米粉、片栗粉、B.P.塩、豆乳、砂糖、油）
8 22	金	・ピピンオハジ ・トマトとチーズ ・わかめスープ	・精白米、胚芽米、合挽肉、小松菜、人参、もやし（醤油、砂糖、酒、みりん、胡麻油、にんにく、生姜） ・トマト、鉄チーズ ・わかめ、キャベツ、葱（鶏ガラ、塩胡椒）	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子
9 23	土	・揚げそばあんかけ ・果物 ・中華スープ	・揚げ麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、コーン （生姜、鶏ガラ、醤油、酒、胡麻油、塩、片栗粉） ・果物 ・レタス、玉葱、人参（鶏ガラ、塩）	・牛乳 ・お菓子
11 25	月	・ロールパン ・ビーフシチュー ・ほうれんそうのサラダ	・ロールパン ・牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー（ビーフシチュー、ルウ、砂糖、油） ・ほうれん草、キャベツ、人参、ツナ（マヨドレ、塩胡椒）	・牛乳 ・栗ご飯おにぎり （精白米、胚芽米、甘栗、塩、酒）
12	火	お弁当の日 ・牛乳 ・スイートパンプキン	・牛乳 ・南瓜、バター、砂糖、卵、生クリーム、クラッカー、南瓜の種	
26	火	・ごはん ・とんかつ ・もやしの酢の物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉（卵、小麦粉、パン粉、塩胡椒、お好みソース、油） ・もやし、キャベツ、油揚げ、人参（砂糖、酢、醤油、胡麻、みりん） ・小松菜、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・いもかんてん （さつまいも、寒天、砂糖、豆乳）
13 27	水	・ごはん ・秋刀魚の蒲焼き ・白和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・秋刀魚（生姜、醤油、みりん、酒、砂糖、片栗粉、油） ・豆腐、ブロッコリー、しめじ、人参、平天、さつまいも（白味噌、砂糖、醤油、胡麻） ・大根、人参、葱（味噌）	・牛乳 ・チーズトーストサンド （食パン、チーズ）
14 28	木	・ごはん ・照り焼きハンバーグ ・ブロッコリーナムル ・野菜スープ	・精白米、胚芽米 ・合挽ミンチ、人参、玉葱、豆腐（卵、パン粉、塩胡椒、ナツメグ、油、醤油、砂糖、みりん、酒） ・ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ（にんにく、塩胡椒、ごま油、鶏ガラ） ・じゃが芋、玉葱、人参（コンソメ、塩胡椒、ローリエ）	・牛乳 ・おからケーキ （小麦粉、B.P.卵、砂糖、バター、おから）
1	金	・ごはん ・鶏と大根の煮物 ・白菜の塩昆布和え ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉、大根、人参、厚揚げ（醤油、砂糖、みりん、酒） ・白菜、胡瓜、人参、塩こんぶ（醤油） ・わかめ、湯葉、葱（醤油、塩）	・牛乳 ・柿 ・お菓子
15 29	金	・ごはん ・竹輪のマヨネーズ焼き ・おからのポテサラ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・竹輪（青のり、マヨドレ） ・じゃが芋、おから、ベーコン、人参、胡瓜（マヨドレ、酢、塩胡椒） ・麩、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・りんご ・お菓子
2 16 30	土	・麻婆丼 ・果物 ・味噌汁	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、木綿豆腐、人参、玉葱、葱 （生姜、にんにく、醤油、味噌、みりん、砂糖、鶏ガラ、片栗粉、ごま油） ・じゃが芋、玉葱、人参（味噌） ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。

