

10月給食だより

2021年10月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1		2		3		4		5		6		7		8		9									
セロリ		ごはん 豆乳味噌汁 ＜白菜・しめじ＞ ハンバーグ 人参甘煮 大根ツナサラダ		運動会		野菜たっぷりきのこスパゲティ		酢昆布		するめ		ごはん 石狩汁		味噌うどん		南瓜グラッセ 枝豆									
4 酢大根		5 ブロッコリー		6 胡瓜		7 煮ごぼう		8 酢昆布		9 するめ		10 胡瓜		11 煮ごぼう		12 人参		13 大根		14 セロリ		15 煮干し			
ごはん 味噌汁 ＜ほうれん草・舞茸＞ かれのいのごま焼き ひじき五目煮 ピーマンとちくわのきんぴら		ごはん 味噌汁 ＜油揚げ・大根＞ チキンカツ キャベツと人参おおかか和え さつま芋含め煮		ごはん 味噌汁 ＜なめこ・豆腐＞ ウインナー入りオムレツ 小松菜ツナ和え 切干大根ナムル		フランスパン スープ ＜芋・人参・コーン＞ シーフードグラタン ブロッコリー味噌マヨネーズ 二色浸し		ごはん 石狩汁		するめ		ごはん 味噌汁 ＜小松菜・麩＞ 大豆かき揚げ 白菜ごま和え ブロッコリーお浸し		ごはん 味噌汁 ＜卵・玉ねぎ＞ 豚肉の生姜焼き ほうれん草ナムル ジャーマンポテト		ごはん 味噌汁 ＜生揚げ・わかめ＞ 鮭チャンチャン焼き スティック野菜 コーンソテー		ジャムサンド オニオンコンソープ		ごはん 石狩汁		味噌うどん		南瓜グラッセ 枝豆	
南瓜サンド		ヨーグルト・せんべい		ポテトごまだれ		ジャージャー麺		大豆のケーキ		ミルクスコーン		11 胡瓜		12 煮ごぼう		13 人参		14 大根		15 セロリ		16 煮干し			
麦ごはん 味噌汁 ＜小松菜・麩＞ 大豆かき揚げ 白菜ごま和え ブロッコリーお浸し		ごはん 味噌汁 ＜卵・玉ねぎ＞ 豚肉の生姜焼き ほうれん草ナムル ジャーマンポテト		ごはん 味噌汁 ＜生揚げ・わかめ＞ 鮭チャンチャン焼き スティック野菜 コーンソテー		ジャムサンド オニオンコンソープ		ごはん 石狩汁		味噌うどん		11 胡瓜		12 煮ごぼう		13 人参		14 大根		15 セロリ		16 煮干し			
人参クッキー		ライスピザ		さつま芋蒸しぼん		きな粉マフィン		きのこスパゲティ		黒糖ラスク		18 酢大根		19 ブロッコリー		20 胡瓜		21 煮ごぼう		22 酢昆布		23 するめ			
ごはん 味噌汁 ＜ほうれん草・舞茸＞ かれのいのごま焼き ひじき五目煮 ピーマンとちくわのきんぴら		ごはん 味噌汁 ＜油揚げ・大根＞ チキンカツ キャベツと人参おおかか和え さつま芋含め煮		ごはん 味噌汁 ＜なめこ・豆腐＞ ウインナー入りオムレツ 小松菜ツナ和え 切干大根ナムル		フランスパン スープ ＜芋・人参・コーン＞ シーフードグラタン ブロッコリー味噌マヨネーズ キャベツとコーンのソテー		ごはん 石狩汁		味噌うどん		18 酢大根		19 ブロッコリー		20 胡瓜		21 煮ごぼう		22 酢昆布		23 するめ			
南瓜サンド		ヨーグルト・せんべい		ポテトごまだれ		ジャージャー麺		大豆のケーキ		ミルクスコーン		25 胡瓜		26 煮ごぼう		27 人参		28 大根		29 セロリ		30 煮干し			
麦ごはん 味噌汁 ＜小松菜・麩＞ 大豆かき揚げ 白菜ごま和え ブロッコリーお浸し		ごはん 味噌汁 ＜卵・玉ねぎ＞ 豚肉の生姜焼き ほうれん草ナムル ジャーマンポテト		ごはん 味噌汁 ＜生揚げ・わかめ＞ 鮭チャンチャン焼き スティック野菜 コーンソテー		ジャムサンド オニオンコンソープ		ごはん 石狩汁		味噌うどん		25 胡瓜		26 煮ごぼう		27 人参		28 大根		29 セロリ		30 煮干し			
人参クッキー		ライスピザ		さつま芋蒸しぼん		きな粉マフィン		きのこスパゲティ		黒糖ラスク		25 胡瓜		26 煮ごぼう		27 人参		28 大根		29 セロリ		30 煮干し			
ごはん 味噌汁 ＜ほうれん草・舞茸＞ かれのいのごま焼き ひじき五目煮 ピーマンとちくわのきんぴら		ごはん 味噌汁 ＜油揚げ・大根＞ チキンカツ キャベツと人参おおかか和え さつま芋含め煮		ごはん 味噌汁 ＜なめこ・豆腐＞ ウインナー入りオムレツ 小松菜ツナ和え 切干大根ナムル		フランスパン スープ ＜芋・人参・コーン＞ シーフードグラタン ブロッコリー味噌マヨネーズ キャベツとコーンのソテー		ごはん 石狩汁		味噌うどん		25 胡瓜		26 煮ごぼう		27 人参		28 大根		29 セロリ		30 煮干し			
南瓜サンド		ヨーグルト・せんべい		ポテトごまだれ		ジャージャー麺		大豆のケーキ		ミルクスコーン		25 胡瓜		26 煮ごぼう		27 人参		28 大根		29 セロリ		30 煮干し			
麦ごはん 味噌汁 ＜小松菜・麩＞ 大豆かき揚げ 白菜ごま和え ブロッコリーお浸し		ごはん 味噌汁 ＜卵・玉ねぎ＞ 豚肉の生姜焼き ほうれん草ナムル ジャーマンポテト		ごはん 味噌汁 ＜生揚げ・わかめ＞ 鮭チャンチャン焼き スティック野菜 コーンソテー		ジャムサンド オニオンコンソープ		ごはん 石狩汁		味噌うどん		25 胡瓜		26 煮ごぼう		27 人参		28 大根		29 セロリ		30 煮干し			
人参クッキー		ライスピザ		さつま芋蒸しぼん		きな粉マフィン		きのこスパゲティ		黒糖ラスク		25 胡瓜		26 煮ごぼう		27 人参		28 大根		29 セロリ		30 煮干し			

魚の栄養について



魚には子どもの成長に必要な栄養が豊富に含まれています。
 魚は肉と同じように良質なたんぱく質を含んでいます。魚より肉の方が好きという子も多いと思いますが、魚にしかない特徴もあります。
 魚の脂質にはDHAやEPAといった栄養素が含まれており、子どもの脳の発達に関係したり、動脈硬化を予防する働きがあります。また、骨を作るために役立つビタミンDも豊富です。
 これらは肉には含まれていない栄養素です。肉料理が続いている時は、積極的に魚料理も取り入れてみて下さい。色々な食材からバランス良く栄養を摂取することが、健やかな成長につながります。

今が旬!! 鮭を食べよう

鮭の旬は9～11月で、秋の味覚を代表する魚です。鮭は身が赤く見えるため、赤身魚と思われがちですが、白身魚に分類されます。鮭の身が赤いのはアスタキサンチンという色素によるものです。アスタキサンチンには眼精疲労の回復、皮膚の老化改善、筋肉疲労の改善などの効果があります。

魚のチャンチャン焼きを作ってみよう

- ＜材料(4人分)＞
 魚 4切れ
 酒 15cc
 塩 ひとつまみ } A
 サラダ油 適量
 キャベツ 100g (1/8玉程度)
 玉ねぎ 40g (1/4個程度)
 人参 30g (1/3本程度)
 えのき 30g (1/3パック程度)
 砂糖 10cc
 みりん 10cc
 醤油 10cc
 みそ 10cc } B

- ＜作り方＞
 ① 魚にAを下味をつけておく
 ② キャベツは食べやすい大きさにサク切りにし、玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、えのきは1/2の長さになるように切る
 ③ Bの調味料を合わせる
 ④ フライパンで油を熱し、F味をつけておいた魚を焼く
 ⑤ 鮭の上に野菜を入れ、③をかけて蓋をして蒸し焼きにして完成