

10月給食だより

2022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

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|---|----|--|--|---|----|--|
| 31 | 酢昆布 ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 煮豆 マドレーヌ | | | | | | 1 | するめ 五目うどん 小松菜ひじき和え ミニトマト 手作りパン | | | |
| 3 | 酢昆布 ごはん 味噌汁 (生揚げ・玉ねぎ) 鮭チャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ和え ふろふき大根 野菜たっぷり焼きそば | 4 | 胡瓜 ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) ヒレカツ チンゲン菜コーンとえ うま煮 ヨーグルト・せんべい | 5 | 煮ごぼう ごはん 味噌汁 (豆腐・切干大根) ほっけごま焼き もやしののり和え ピーマンとちくわのきんぴら 大豆のケーキ | 6 | 大根 フランスパン ワンタンスープ ハンバーグ 人参ピースグラッセ スパゲティサラダ ふかし芋 | 7 | セロリ ごはん 味噌汁 (油揚げ・チンゲン菜) 鶏肉チーズ焼き スティック野菜 生揚げの甘酢炒め ジャムスコーン | 8 | 煮干し 醤油ラーメン 南瓜含め煮 枝豆 ラスク |
| 10 | スポーツの日 ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナ入りオムレツ ひじきサラダ かぶそぼろ煮 南瓜ドーナツ | 11 | 人参 麦ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナ入りオムレツ ひじきサラダ かぶそぼろ煮 南瓜ドーナツ | 12 | ブロッコリー ごはん 石狩汁 豚肉生姜焼き ごぼうと人参の炒め煮 白菜ナムル ミルクパン | 13 | かぶ ジャムサンド スープ (豆腐・長ねぎ) 鶏肉手羽元煮 小松菜ごまつな和え じゃがバター煮 ごはんの落とし焼き | 14 | カリフラワー ごはん 味噌汁 (キャベツ・人参) かれの変わり揚げ ほうれん草納豆和え 大根豚肉煮 きな粉クッキー | 15 | するめ 五目うどん 小松菜ひじき和え ミニトマト 手作りパン |
| 17 | 酢昆布 ごはん 味噌汁 (芋・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 煮豆 マドレーヌ | 18 | 胡瓜 ごはん 味噌汁 (小松菜・麩) ヒレカツ チンゲン菜コーンとえ うま煮 ヨーグルト・せんべい | 19 | 煮ごぼう ごはん 味噌汁 (豆腐・切干大根) ほっけごま焼き もやしののり和え ピーマンとちくわのきんぴら 大豆のケーキ | 20 | 大根 フランスパン ワンタンスープ ハンバーグ 人参ピースグラッセ スパゲティサラダ ふかし芋 | 21 | セロリ ごはん 味噌汁 (油揚げ・チンゲン菜) 鶏肉チーズ焼き スティック野菜 生揚げの甘酢炒め ジャムスコーン | 22 | 煮干し 醤油ラーメン 南瓜含め煮 枝豆 ラスク |
| 24 | 酢昆布 ごはん 味噌汁 (生揚げ・玉ねぎ) 鮭チャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ和え ふろふき大根 焼きそば | 25 | 人参 麦ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) ツナ入りオムレツ ひじきサラダ かぶそぼろ煮 南瓜ドーナツ | 26 | ブロッコリー ごはん 石狩汁 豚肉生姜焼き ごぼうと人参の炒め煮 白菜ナムル ミルクパン | 27 | かぶ ジャムサンド スープ (豆腐・長ねぎ) 鶏肉手羽元煮 小松菜ごまつな和え じゃがバター煮 ごはんの落とし焼き | 28 | カリフラワー 鮭わかめご飯 すまし汁 (そうめん・長ねぎ) 八宝菜 さつま芋ココロサラダ 枝豆 デコレーションケーキ | 29 | するめ ミートソーススパゲティ 麦茶 胡瓜の中華和え じゃが芋含め煮 マフィン |

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・鮭・さんま・りんご・ぶどう・梨・栗など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。今年も数年ぶりに鮭まつりを開催します。子どもたちの目の前で鮭をさばき、その後チャンチャン焼きにして提供します。初めて見る子も多いと思うので、おうちで感想を聞いてみて下さい。



・鮭わかめごはん (子ども4人分)
 <材料>・ごはん お茶わん4杯分
 ・生鮭1切れ・塩わかめ4g・塩27まみ
 <作り方>
 ①生鮭は焼いて皮と骨を取り除いてほぐし、塩わかめは何度か洗い、水気を切って刻む
 ②ボールにごはん・①・塩を入れて混ぜたら出来上がり

・鮭ざんぎ (子ども4人分)
 <材料>・生鮭 大きめ2切れ・生姜 2.5g
 ・正油 小さじ1・オリーブオイル 小さじ1/2
 ・片栗粉 小さじ2・揚げ油
 <作り方>
 ①鮭は半分に切り、生姜はすりおろす
 ②ボールに①と調味料を入れて混ぜ合わせ、熱した油で揚げたら出来上がり

・石狩汁 (子ども4人分)
 <材料>・生鮭1切れ・酒 小さじ1
 ・玉ねぎ 1/4コ・じゃが芋 大1/2コ
 ・人参 1/4本・大根 40g・長ねぎ 20g
 ・味噌 大さじ1/2・オリーブオイル 1/4
 ・かつお節 10g・昆布 2g・水 500cc
 ・だし汁はだしパックの素で代用も可能

<作り方>
 ①鍋に水と昆布を入れ火にかける。沸騰直前に昆布を取りだし火を止めかつお節を入れる。かつお節が溶けたらこす。
 ②鮭は斜めに酒をふる。人参・大根は1cm角に切り、玉ねぎは1cm角に切り、じゃが芋は乱切、長ねぎは小口切りにする。
 ③①に大根・人参・玉ねぎを入れ沸騰してきつたらじゃが芋を入れる。
 ④②・鮭・長ねぎ・オリーブオイルを加え、煮えたら味噌を入れ出来上がり。