

10月給食だより

2024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。
- ※ 昼食のラーメン・うどん・冷麦の日は、幼児におにぎりがつきます。

月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5
セロリ	胡瓜	人参	ブロッコリー	するめ
ごはん 味噌汁 (大根・麩) <small>野菜たっぷり豚のチャンチャン焼き</small>	麦ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) <small>豚肉マーメレード焼き</small>	フランスパン 白菜ミルクスープ	ごはん 味噌汁 (生揚げ・わかめ) <small>たら味噌マヨネーズ焼き</small>	トマトツナスパゲティ 麦茶 小松菜しめじ炒め ミニトマト
<small>ブロッコリーマヨネーズ焼き</small> 白菜のそぼろあん ヨーグルト・せんべい	<small>もやしのにりとえ</small> 五目大豆 南瓜ドーナツ	<small>鶏肉チーズ焼き</small> キャベツごまつな和え ジャーマンポテト ごはんの味噌おやき	<small>ごぼうの含め煮</small> セロリとさきみの香味和え きな粉クッキー	ラスク
7	8	9	10	11
ごぼう	大根	酢昆布	セロリ	胡瓜
ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) <small>生揚げ酢豚風</small>	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) <small>かいらいフライ</small>	麦ごはん 石狩汁 <small>豚肉生姜焼き</small>	ジャムサンド オニオンスープ	ごはん 味噌汁 (なめこ・長ねぎ) <small>さば竜田揚げ</small>
<small>詰瓜とわかめの酢の物</small> 大根豚肉煮 ごまマフィン	<small>キャベツと人参のおかか和え</small> きのこソテー じゃがバター	<small>白菜コーンとえ</small> 切干大根炒め煮 レーズンホットケーキ	<small>鶏肉きのこと煮</small> ほうれん草ソテー さつま芋グラッセ 枝豆おにぎり	<small>大根わかめ和え</small> ごぼうカレー炒め オレンジミルクケーキ
12	13	14	15	16
煮干し	醤油ラーメン	きな粉マカロニ	ごはん 味噌汁 (大根・麩) <small>鮭のチャンチャン焼き</small>	麦ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) <small>豚肉マーメレード焼き</small>
17	18	19	20	21
大根	酢昆布	するめ	ごはん 味噌汁 (大根・麩) <small>豚肉マーメレード焼き</small>	フランスパン 白菜ミルクスープ
12	13	14	15	16
ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) <small>生揚げ酢豚風</small>	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) <small>かいらいフライ</small>	麦ごはん 石狩汁 <small>豚肉生姜焼き</small>	フランスパン 白菜ミルクスープ	ごはん 味噌汁 (生揚げ・わかめ) <small>たら味噌マヨネーズ焼き</small>
<small>詰瓜とわかめの酢の物</small> 大根豚肉煮 ごまマフィン	<small>キャベツと人参のおかか和え</small> きのこソテー じゃがバター	<small>白菜コーンとえ</small> 切干大根炒め煮 レーズンホットケーキ	<small>鶏肉きのこと煮</small> ほうれん草ソテー さつま芋グラッセ 枝豆おにぎり	<small>ごぼうの含め煮</small> セロリとさきみの香味和え きな粉クッキー
22	23	24	25	26
セロリ	胡瓜	人参	ブロッコリー	大根
ごはん 味噌汁 (南瓜・長ねぎ) <small>生揚げ酢豚風</small>	ごはん 味噌汁 (小松菜・ふのり) <small>かいらいフライ</small>	麦ごはん 石狩汁 <small>豚肉生姜焼き</small>	ジャムサンド オニオンスープ	鮭ごはん すまし汁 (豆腐・わかめ) 八宝菜
<small>詰瓜とわかめの酢の物</small> 大根豚肉煮 ごまマフィン	<small>キャベツと人参のおかか和え</small> きのこソテー じゃがバター	<small>白菜コーンとえ</small> 切干大根炒め煮 レーズンホットケーキ	<small>鶏肉きのこと煮</small> ほうれん草ソテー さつま芋グラッセ 枝豆おにぎり	<small>たら味噌マヨネーズ焼き</small> ごぼうの含め煮 セロリとさきみの香味和え きな粉クッキー
27	28	29	30	31
ごぼう	酢昆布	セロリ	人参	人参
ごはん 味噌汁 (小松菜・舞茸) <small>ほっけのカレー揚げ</small>	ごはん 豆乳味噌汁 (キャベツ・しめじ) <small>豆腐ツナ焼き</small>	麦ごはん 味噌汁 (さつま芋・わかめ) <small>すき焼き風煮</small>	フランスパン コーンシチュー	フランスパン コーンシチュー
<small>キャベツとキャベツのソース炒め</small> チーズ蒸しパン	<small>もやしナムル</small> ごま人参 ジャムスコーン	<small>小松菜お浸し</small> 大根きんぴら 手作りパン	<small>チキンカツ</small> 胡瓜醤油和え かぶマリネ	<small>回鍋肉風うどん</small>

お知らせ
10/1(火)は鮭祭りです
鮭の解体ショーを
行います

((魚の栄養について))

魚の脂質にはDHA(ドコサキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)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。また丈夫な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なので、肉料理が続いた時は積極的に魚料理を取り入れていきましょう。

今が旬の「鮭」
保育園レシピを
家族で食べてみよう!



◎お店で鮭の切り身を購入する際のチェックポイント◎

- ・きれいなオレンジ色(又は濃オレンジ色)で身が締まっている
- ・皮の色がきれいな銀色
- ・ツヤがある

この3つのポイントを意識して鮮度が良くおいしい鮭を選びましょう!

鮭マヨネーズ焼き (卵アレルギーのある方はマヨドレを使って下さい)

【材料】 鮭切り身4切れ・塩2つまみ・玉ねぎ1/2コ・人参1/2本
油小さじ1・マヨネーズ大さじ2・乾燥セリシマ

【作り方】
① 鮭に塩を振りなじませておく
② 玉ねぎ・人参はみじん切りにし、炒めて冷ます
③ ①にマヨネーズ・パセリを加え混ぜ合わせる
④ グリル板に鮭を並べ③をのせて伸ばす
⑤ グリルで焼いて火が通ったら出来上がり

鮭のごま揚げ (卵アレルギーのある方は卵を水で替えて下さい)

【材料】 鮭切り身4切れ・すりおろし生姜大さじ2・正和しご2
酒小さじ1・小麦粉大さじ1・片栗粉大さじ2・鶏さし身1/2
白すりごま大さじ2・黒すりごま小さじ1・油適量

【作り方】
① ボルト・鮭・生姜・正油・酒を入れ下味をつくる
② ①に残りの材料を加え、しっかり混ぜ合わせる
③ 熱した油に②を入れて揚げ、火が通ったら出来上がり
※少ない油で揚げ焼きにしてもOKです

野菜たっぷり鮭のチャンチャン焼き (ホットプレートを使い、子どもたちに野菜をちぎってもらい、家族みんなで楽しみながりがけ)

【材料】 鮭半身1/2 1切れ
えのき 1/2袋
塩 2つまみ
酒 大さじ2
キャベツ 1/2コ
玉ねぎ 1/2コ
人参 1/2本
ピーマン 1コ

【作り方】
① 鮭に塩・酒を振りかすなじませておく
② キャベツは食べやすい大きさのザク切り、玉ねぎは厚めのスライス、人参は短冊切り、ピーマンは4割り、めいぼは房かけし、えのきは1/2にカット、エリンギは短冊切りにする
③ 熱したホットプレートに①を置き、その上に②をのせ、フタをして焼く
④ 全体に火が通ったら④を加え、鮭をほぐしながら混ぜ合わせたら出来上がり