



きゅうしょく だより



足 近 保 育 園
平成 30 年 9 月 27 日

さわやかで、過ごしやすい季節になりました。同時に実りの秋、食欲の秋を迎えましたね。子どもたちの食欲も 4 月よりも増し、給食を作る量も少しずつ増えています。保育園の畑では、さつまいもがつるを大きく長く、畑いっぱいに広げ、里いも、枝豆がグーンと大空に背伸びし、なすも二度目の収穫を迎えています。先日は以上児がじゃがいもの種芋を植えました。じゃがいも、さつまいも、里いも・・・今年もいろいろな種類のいもが収穫出来そうです。今年も雨が多かったり暑かったりで保育園の畑の野菜も例年よりは不作ですが、、育った野菜に感謝して美味しくいただきたいと思っています。

おうちで作ってみよう！

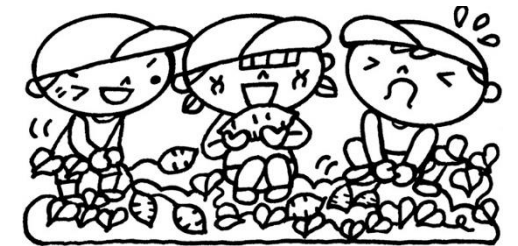
畑のさつまいもを、おやつ（焼きいも・鬼まん・スイートポテト・ふかしいも）やおかず（煮物・サラダ・味噌汁）に使用する予定です。

さつまいもを使用したメニューを紹介しますのでご家庭で作ってみてください。

さつまいもごはん 4人分

さつまいも	250g
油揚げ	1枚
ちりめんじゃこ	30g
米	2合
※しょうゆ	大1
※酒	大1

- ①米は、といでざるにあげ 30分くらいおく。
- ②さつまいもは皮つきのまま小さく切って水にさらす。
- ③油揚げは縦半分に切りせん切りして、油抜きする。
- ④炊飯器に米を入れて※を入れ②と③とじゃこを入れて炊く。
- ⑤炊き上がったらさっくりと混ぜる。



さつまいもと豚肉のバター醤油焼き 4人分

さつまいも	400g
豚肉	200g
※しょうゆ・みりん・砂糖	各大2
塩・こしょう・小麦粉	少々
サラダ油	小2
バター	20g

- ①豚肉は小さく切り、塩こしょうをふり、小麦粉を薄くつける。
- ②さつまいもは1cmの厚さに切り、下茹でする。
- ③フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒めていったん皿に取り出す。
- ④バターを入れてさつまいもを中火で炒める。
- ⑤さつまいもがこんがり焼けたら③と※を入れて煮詰める。



献立表

発芽玄米ごはんは10月からです。
★は手作りおやつです。

日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価			日	曜日	未満児おやつ	お昼	全園児おやつ	栄養価						
					エネルギー	たんぱく質	脂質						エネルギー	たんぱく質	脂質				
1	月	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐ハンバーグ	ヨーグルト せんべい	585 Kcal	17	水	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖中華風焼き	牛乳 クリームパン	590 Kcal	17	水	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖中華風焼き	牛乳 クリームパン	590 Kcal		
			切干大根煮物・味噌汁		19.6 g				酢の物・そうめん汁		19.7 g								
			バナナ		16.6 g				バナナ		13.5 g								
2	火	牛乳 ポーロ	ごはん・さんまのおかか煮	牛乳 まがりせん	532 Kcal	18	木	牛乳 豆乳餅	ごはん・里芋そぼろ煮	牛乳 ★ホットケーキ	537 Kcal	18	木	牛乳 豆乳餅	ごはん・里芋そぼろ煮	牛乳 ★ホットケーキ	537 Kcal		
			ひじきの煮物・かき玉汁		24.5 g				茹で野菜・味噌汁		19.1 g								
			オレンジ		15.4 g				ゼリー		10.9 g								
3	水	牛乳 ビスケット	ごはん・チンジャオロース	牛乳 ★クッキー	576 Kcal	19	金	牛乳 ビスケット	ごはん・ししゃもフライ	ジョア アンパンマンせんべい	585 Kcal	19	金	牛乳 ビスケット	ごはん・ししゃもフライ	ジョア アンパンマンせんべい	585 Kcal		
			厚焼き玉子・味噌汁		20 g				キャベツピーナツ和え・味噌汁		23.7 g								
			もも缶		16.7 g				りんご		15.3 g								
4	木	牛乳 せんべい	秋野菜カレー	牛乳 雪の宿	566 Kcal	22	月	牛乳 せんべい	ごはん・関東風おでん	ヨーグルト 小魚	571 Kcal	22	月	牛乳 せんべい	ごはん・関東風おでん	ヨーグルト 小魚	571 Kcal		
			ごぼうサラダ・型抜きチーズ		16.4 g				海鮮しゅうまい・型抜きチーズ		17 g								
			フルーチェ		17.6 g				オレンジ		10.2 g								
5	金	牛乳 バナナ	ごはん・はんぺんフライ	果物ジュース まんてん大豆と ミニせんべい	579 Kcal	23	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・ハンバーグ	牛乳 ★スイートポテト	526 Kcal	23	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・ハンバーグ	牛乳 ★スイートポテト	526 Kcal		
			春雨サラダ・キャベツ味噌汁		14.5 g				大根サラダ・中華スープ		15.5 g								
			りんご		13.2 g				バナナ		12.7 g								
9	火	牛乳 ポーロ	ごはん・麻婆ピーマン	ヨーグルト ミニせんべい	437 Kcal	24	水	牛乳 サンドイツチ	ごはん・鮭の塩焼き	アシドミルク せんべい	558 Kcal	24	水	牛乳 サンドイツチ	ごはん・鮭の塩焼き	アシドミルク せんべい	558 Kcal		
			レタスツナ和え・味噌汁		15.4 g				さつまいもバター醤油・味噌汁		25.3 g								
			オレンジ		6.8 g				もも缶		11.1 g								
10	水	牛乳 ホットケーキ	ごはん・イカの織部焼き	アシドミルク ★じゃこトースト	647 Kcal	25	木	牛乳 ゼリー	おいもごはん・鯖タルタル焼き	牛乳 ラスク	565 Kcal	25	木	牛乳 ゼリー	おいもごはん・鯖タルタル焼き	牛乳 ラスク	565 Kcal		
			豆の煮物・すまし汁		28.9 g				胡麻和え・貝たくさん汁		19.7 g								
			バナナ		4.6 g				パイナップル		14.9 g								
11	木	牛乳 バナナ	ごはん・さつまいもの天ぷら	幼児牛乳 ぼたぼた焼き	509 Kcal	26	金	牛乳 バナナ	パン・かぼちゃひき肉フライ	幼児牛乳 あられ	520 Kcal	26	金	牛乳 バナナ	パン・かぼちゃひき肉フライ	幼児牛乳 あられ	520 Kcal		
			ピーマンとじゃこ炒め・豚汁		18.2 g				豆サラダ・野菜スープ		19.4 g								
			りんご		9.8 g				りんご		11 g								
15	月	牛乳 ピーチゼリー	ごはん・鮭のピザ風焼き	ヨーグルト ブルーン	520 Kcal	29	月	牛乳 ポーロ	五目ごはん・肉団子	牛乳 せんべい	538 Kcal	29	月	牛乳 ポーロ	五目ごはん・肉団子	牛乳 せんべい	538 Kcal		
			きんぴらごぼう・味噌汁		23.2 g				さつまいもサラダ・味噌汁		19.9 g								
			オレンジ		14.6 g				ヨーグルト		14.2 g								
16	火	牛乳 せんべい	ごはん・麻婆里芋	牛乳 ビスケット	592 Kcal	30	火	牛乳 じゃこトースト	ごはん・すき焼き風煮物	アシドミルク ビスケット	495 Kcal	30	火	牛乳 じゃこトースト	ごはん・すき焼き風煮物	アシドミルク ビスケット	495 Kcal		
			お浸し・味噌汁		12.6 g				五目入り玉子焼き・味噌汁		15.4 g								
			ぶどうゼリー		13.1 g				バナナ		15.2 g								
※献立は畑の都合上、多少、前後や変更することがありますが、いつも新鮮で豊かな野菜がたくさん給食に登場します。								31	水	牛乳 せんべい	ごはん・鯖塩焼き	牛乳 ★誕生日おやつ	538 Kcal	31	水	牛乳 せんべい	ごはん・鯖塩焼き	牛乳 ★誕生日おやつ	538 Kcal
											小粒がんも煮物・かき玉汁		26.6 g						
											ハロウィンデザート		13.9 g						