



きゅうしょく だより



足 近 保 育 園
平成 30 年 10 月 25 日

色づいた葉が一枚一枚と落ちて秋から冬へと季節も移り変わろうとしていますね。子ども達は、毎日元気一杯に園庭を走り回っています。先日保育園の畑で採れたさつま芋は蒸かし芋などにして食べましたが、みんなとても喜んで食べてくれました。さて、11/16は老人クラブ員とイチゴの苗植えをしてさつま芋掘りをします。11/28は祖父母参観です。おじいちゃんやおばあちゃんと一緒にホクホクの焼き芋を食べます。大きな美味しい焼き芋が、今からとても待ちどおしいですね。先週は、立派な黒枝豆やとうもろこしも収穫出来ました。子ども達がさやをちぎったり、皮をむきました。おやつに茹でて出すと大喜びで食べていましたよ。園の畑も冬野菜（大根、白菜、かぶ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ・・・その他にもたくさん）が段々と成長してきました。たくさん採れる新鮮な冬野菜をふんだんに使用して美味しい給食を作りますので、楽しみにしててくださいね！！

大根と豚バラ肉の煮物（4人分）

大根	1/2 本	①大根は 1~2 cmの厚さに輪切りします。
豚バラ	150 g	②豚肉は 3~4 cmに切りしょうがは薄切りにします。
しょうが	1 かけ	③大根は竹串が通るくらいまで茹でます。
だし	2 カップ	④鍋にだしと調味料を入れ大根、しょうがを入れる。
酒	大 3	煮立ったら豚肉を広げて入れ弱火で 20 分程度煮る。
砂糖	大 1	
しょうゆ	大 2.5	

※先日、以上児が稲刈りを行いました。黄金色にたわわに実った稲はたいへん重く刈り取るのは大変でしたが、子どもたちは担任の先生に助けをもらいながら楽しく稲刈りを行うことが出来ました。とても嬉しそうな子どもたちでした。

このお米は 11 月上旬から保育園の給食で使用する予定です。

美味しいハツシモの新米が食べられるのが今から楽しみです☆

白菜と油揚げの煮浸し（4人分）

白菜	1/2 個
油揚げ	2 枚
昆布の細切り	少々
★しょうゆ	大 2
★みりん	大 2
★酒	大 4~5
鰹節	20 g

- ① 白菜はざく切りする。油揚げは短冊切りする。
- ② フライパンに白菜と★を入れて上に油揚げをのせてふたをして蒸し煮にする。
- ③ 白菜がしんなりしたら鰹節を加えて混ぜる。



献立表

週に一度は、発芽玄米入りごはんです。

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	木	牛乳 せんべい	ごはん・鮭の塩麴焼き	アシドミルク 揚げせんべい	516 Kcal	15	木	牛乳 せんべい	ごはん・すき焼き風煮物	牛乳 せんべい ちとせあめ	527 Kcal	20.2 g	14.2 g
			お浸し・味噌汁		28.7 g				厚焼き卵・味噌汁				
			りんご		13 g				ヨーグルト				
2	金	牛乳 ビスケット	ごはん・れんこん肉詰め揚げ	果物ジュース せんべい	544 Kcal	16	金	牛乳 じゃこトースト	カレーライス・福神漬け	野菜生活 ★ふかしいも	607 Kcal	25.5 g	18.7 g
			中華和え・五目スープ		14.5 g				サラダ・型抜きチーズ				
			ゼリー		13.7 g				フルーツのゼリー和え				
5	月	牛乳 ジャムサンド	ごはん・チキンの甘酢あん	牛乳 せんべい	544 Kcal	19	月	牛乳 バナナ	ごはん・和風ハンバーグ	牛乳 動物ビスケット	607 Kcal	20.3 g	18.3 g
			お浸し・コーン中華スープ		14.5 g				大豆のカレー煮・味噌汁				
			ヨーグルト		13.7 g				パン				
6	火	牛乳 ポーロ	ごはん・豆腐ハンバーグ	ヨーグルト するめ	527 Kcal	20	火	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖味噌焼き	牛乳 クリームサンド	538 Kcal	26.6 g	13.9 g
			切昆布うま煮・具たくさん汁		20.3 g				小粒がんも煮物・かき玉汁				
			バナナ		12.5 g				ヨーグルト				
7	水	牛乳 豆乳餅	五目ごはん・さんまのおかか	アシドミルク ★粒ジャムス コーン	458 Kcal	21	水	牛乳 蒸しパン	手巻き寿司(納豆・卵・きゅう)	アシドミルク あられ	548 Kcal	24.2 g	11.6 g
			黒枝豆・味噌汁		14.3 g				スイーポテトサラダ・味噌汁				
			りんご		8 g				バナナ				
8	木	牛乳 せんべい	ごはん・鶏とピーマンの甘辛	牛乳 せんべい	484 Kcal	22	木	牛乳 バナナ	ごはん・天ぷら	ジョア せんべい	449 Kcal	18.4 g	13.1 g
			白菜お浸し・めか玉汁		16.3 g				肉団子・味噌汁				
			オレンジ		5.8 g				りんご				
9	金	牛乳 バナナ	ごはん・鶏の唐揚げ	幼児牛乳 クラッカー	596 Kcal	26	月	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖タルタル焼き	牛乳 せんべい	561 Kcal	21.4 g	8.3 g
			カラフルサラダ・味噌汁		22.8 g				胡麻和え・すまし汁				
			パン		19.9 g				ヨーグルト				
12	月	牛乳 ポーロ	ごはん・鮭のハーブ焼き	ヨーグルト せんべい	524 Kcal	27	火	牛乳 サンドイツ チ	ごはん・里芋そぼろ煮	アシドミルク 野菜カステラ	571 Kcal	16.2 g	8.4 g
			きんぴらごぼう煮物・味噌汁		18.4 g				かぶの甘酢漬け・味噌汁				
			オレンジ		9.3 g				もも缶				
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん・麻婆里芋	牛乳 ★黒糖蒸しパ ン	580 Kcal	28	水	牛乳 ゼリー	ごはん・大根と豚バラ肉の煮	幼児牛乳 ★焼き芋大会	575 Kcal	21 g	13.9 g
			お浸し・コーン中華スープ		19.6 g				野菜お浸し・けんちん汁				
			バナナ		12.5 g				バナナ				
14	水	牛乳 ホットケー キ	ごはん・鯖の味噌煮	果物ジュース せんべい	496 Kcal	29	木	牛乳 せんべい	食パン・秋冬野菜のグラタン	ヨーグルト ミニせんべい	539 Kcal	21 g	13.3 g
			大根煮物・すいとん汁		13 g				サラダ・コーンクリームスー				
			もも缶		4.6 g				オレンジ				
30	金	牛乳 ホットケー キ	ごはん・ホタテフライ	幼児飲むヨー グルト ★誕生日デ ザート	547 Kcal	30	金	牛乳 ホットケー キ	ひじきの煮物・味噌汁	25.7 g	11 g		
			バナナ										

※献立は畑の都合などにより変更になることがあります。
ご理解、ご協力をお願いします。