



きゅうしょく だより



足 近 保 育 園

令和6年10月31日

色づいた葉が一枚一枚と落ち、秋から冬へと季節も移り変わろうとしていますね。子どもたちは、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いもはスイートポテトや芋サラダにして食べました。ほくほくで甘くて、子どもたちも喜んで食べてくれましたよ。さて、11月中旬ごろ畑のスタッフと子どもたちとで、イチゴの苗植えをしたりさつまいも掘りをする予定です。今年も芋ほり参観（1歳児以上）や祖父母参観（以上児）を開催します。詳細については、配布するお手紙でご確認下さい。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くださいね！

大根と豚バラ肉の煮物（4人分）

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

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	20g
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。

※先日はもも組とさくら組が稲刈りを行いました。黄金色に実った稲を先生や保護者の方と一緒に刈りとり、大事そうに抱えて運びました。喜んで稲刈りをする子どもたちの姿が印象的でした。貴重な経験に、満足そうな子どもたちでした。このお米は、11月中旬から給食で使用していく予定です。美味しいハツシモの新米がいただけるのが、今から楽しみです☆



献立表

☆は手作りおやつです。今月より週に一度、発芽玄米入りごはんや、新米も登場します。

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	金	牛乳	さつまいもごはん・鯖の味噌焼き	幼児牛乳	622 Kcal	18	月	牛乳	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳	せんべい	596 Kcal	
		ビスケット	ピーナツ和え・味噌汁	せんべい	18.4 g			五目豆・味噌汁	20.9 g				
			オレンジ		21.4 g			バナナ	パイナップル			19.5 g	
5	火	牛乳	ごはん・豆腐ハンバーグ	牛乳	589 Kcal	19	火	牛乳	ごはん・タンドリーチキン	牛乳	ビスケット	560 Kcal	
		ボーロ	ささみの中華和え・五目スープ	クッキー	23 g			ごぼうサラダ・すまし汁	14 g				
			りんご		17.1 g			蒸しパン	ヨーグルト			13.4 g	
6	水	牛乳	ごはん・鮭のピザ風焼き	牛乳	597 Kcal	20	水	牛乳	ごはん・すき焼き風煮物	幼児牛乳	☆スイーツポテト	591 Kcal	
		ジャムサンド	大豆と根菜のきんぴら・味噌汁	バナナ	22.1 g			厚焼き卵・味噌汁	22.5 g				
			ヨーグルト	ミニせんべい	17.8 g			オレンジ	17.2 g				
7	木	牛乳	チキンライス・オムレツ	アソッドミルク	594 Kcal	21	木	牛乳	チラシ寿司・海鮮餃子	アソッドミルク	せんべい	551 Kcal	
		豆乳餅	きのこサラダ・コンソメスープ	せんべい	26.1 g			胡麻和え・味噌汁	18 g				
			オレンジ		14.6 g			バナナ	14.4 g				
8	金	牛乳	ごはん・唐揚げ	幼児牛乳	542 Kcal	22	金	牛乳	食パン・エビカツ	幼児牛乳	☆焼き芋	514 Kcal	
		せんべい	ブロッコリーおかかかか和え・味噌汁	☆ホットケーキ	20.8 g			海藻サラダ・豆乳スープ	18.6 g				
			ゼリー		16.7 g			りんご	14.6 g				
11	月	牛乳	ごはん・鯖のタルタル焼き	りんごジュース	556 Kcal	25	月	牛乳	ごはん・鯖味噌焼き	牛乳	せんべい	532 Kcal	
		バナナ	きんぴらごぼう・すいとん汁	せんべい	21.3 g			ひじきの磯煮・そうめん汁	22.9 g				
			もも缶		15.7 g			オレンジ	11.9 g				
12	火	牛乳	ダルキーマカレー	幼児牛乳	565 Kcal	26	火	牛乳	ごはん・鶏肉のトマト煮込み	牛乳	ビスケット	561 Kcal	
		ホットケーキ	ちりめんサラダ・チーズ	せんべい	22.2 g			里芋煮物・味噌汁	20.6 g				
			クラッシュゼリー		13.7 g			バナナ	15.5 g				
13	水	牛乳	ごはん・チキンのオープン焼き	牛乳	623 Kcal	27	水	牛乳	ごはん・デミグラスハンバーグ	牛乳	せんべい	510 Kcal	
		ビスケット	切干大根煮物・味噌汁	☆鬼まんじゅう	18.3 g			野菜のカレーマリネ・味噌汁	23.7 g				
			バナナ		18.2 g			もも缶	12.1 g				
14	木	牛乳	ごはん・春雨の炒め物	ゼリー	536 Kcal	28	木	牛乳	ごはん・大根と豚バラ肉の煮物	牛乳	☆アップルパイ	539 Kcal	
		ジャコトースト	きつね和え・石狩汁	小魚	20.2 g			白菜ゴマ和え・かきたま汁	15.6 g				
			りんご		7.6 g			ヨーグルト	9.4 g				
15	金	牛乳	ごはん・れんこんはさみ揚げ	ジョア	589 Kcal	29	金	牛乳	ごはん・春巻き	ジョア	せんべい	556 Kcal	
		ボーロ	大根サラダ・味噌汁	せんべい	22 g			お浸し・具たくさんラーメン	19.9 g				
			手作りゼリー		17 g			りんご	12.1 g				