



きゅうしょく だより



足 近 保 育 園

令和6年9月30日

さわやかで、過ごしやすい季節になりましたね。同時に実りの秋、食欲の秋を迎えました。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、さつまいものつるが大きく長く畑いっぱいになり、里芋の葉っぱもグリーンと大空に背伸びし、なすは二度目の旬を迎えています。

9月中旬にきく、もも、さくら組のみんなでキャベツ、ブロッコリーの苗植えを行いました。両手でそっと苗を包み込んで運び、優しく植えてくれました。育つ野菜に感謝して美味しくいただきたいと思っています。たくさん採れた野菜は家庭へのおすそ分けすることもあります。持ち帰った時は美味しく調理して食べてくださいね☆食べた感想なども是非お寄せください！お待ちしております。



おうちで作って食べよう



さつまいもを使用したメニューを紹介いたしますのでご家庭で作ってみてください。

保育園でもさつまいもを使ったおいしいおかずやおやつをたくさん作りますので楽しみにしててください！

スイートポテト 子ども1人分

さつまいも	30g
★牛乳	5g
★砂糖	3g
★バター	2g
卵	4g

- ① さつまいもは皮をむいて蒸す。
- ② 蒸しあがった1を熱いうちにつぶして★の材料を入れてよく混ぜる。
- ③ 形を整えて天板にのせて溶き卵を塗って180度のオーブンで15分焼く。

さつまいものサラダ 子ども1人分

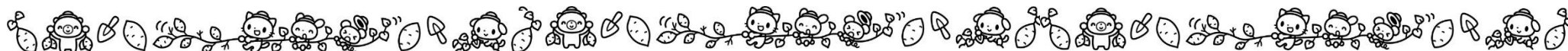
さつまいも	30g
栗の甘露煮	9g
人参	8g
きゅうり	15g
塩	0.1g
マヨネーズ	5g

- ① さつまいもは一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ② 人参は薄めのちょう切りにして茹でておく。
- ③ きゅうりは輪切りにしてさっと茹でる。
- ④ ①②③と一口大に切った栗の甘露煮と塩、マヨネーズを和える。

さつまいもの栄養

食物繊維・ビタミンC・ビタミンE・ヤラピン・カリウム・β-カロテン・でんぷん・ポリフェノールなど

お腹のお掃除をしてくれるさつまいもをたくさん食べましょう！



献立表

★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	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・焼肉風炒め物	幼児牛乳	575 Kcal	17	木	牛乳 ゼリー	きのこコーンのピラフ・チーズ	幼児牛乳	533 Kcal
			青菜のお浸し・味噌汁	★じゃこトースト	18.8 g				雲白肉風サラダ・味噌汁	★焼き芋	19.6 g
			手作りゼリー		19.7 g				りんご		16 g
2	水	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖の味噌焼き	ヨーグルト	552 Kcal	18	金	牛乳 豆乳餅	ごはん・鶏の唐揚げ	ジョア	539 Kcal
			きんぴらごぼう・味噌汁	ミニせんべい	24.6 g				大根サラダ・すまし汁	せんべい	23.5 g
			バナナ		14.3 g				バナナ		15.5 g
3	木	牛乳 せんべい	ごはん・ハンバーグ	牛乳	544 Kcal	21	月	牛乳 ビスケット	ごはん・チンジャオロース	牛乳	588 Kcal
			切干大根煮物・味噌汁	クッキー	17.5 g				厚焼き玉子・味噌汁	あられ	19.9 g
			りんご		8.4 g				ヨーグルト		21 g
4	金	牛乳 きな粉バナナ	ごはん・春巻き	ジョア	573 Kcal	22	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・鯖の塩こうじ焼き	牛乳	532 Kcal
			ひじき煮物・白ごま坦々うどん汁	せんべい	24.1 g				ひじき煮物・味噌汁	せんべい	15.7 g
			オレンジ		16.1 g				りんご		9.9 g
7	月	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖カレー焼き	牛乳	582 Kcal	23	水	牛乳 ポーロ	ごはん・豆腐ハンバーグ	幼児牛乳	538 Kcal
			小粒がんも煮物・かき玉汁	せんべい	14.5 g				スパゲッティサラダ・田舎風スープ	★スイートポテト	18.8 g
			グレープフルーツ		13.2 g				オレンジ		14.8 g
8	火	牛乳 バナナ	ごはん・チキンオープン焼き	幼児牛乳	573 Kcal	24	木	牛乳 サンドイッチ	五目ごはん・鯛の梅煮	牛乳	619 Kcal
			フルーツサラダ・味噌汁	★キャロットケーキ	21.7 g				胡麻和え・味噌汁	せんべい	22.4 g
			ゼリー		18.2 g				バナナ		19.8 g
9	水	牛乳 ゼリー	ごはん・鯖のピザ風	牛乳	497 Kcal	25	金	牛乳 せんべい	秋野菜カレー	幼児牛乳	576 Kcal
			五目豆煮物・味噌汁	ビスケット	24.5 g				じゃこチーズのサラダ	カップケーキ	16.1 g
			バナナ		8.1 g				フルーツポンチ		16 g
10	木	牛乳 せんべい	ごはん・イカの織部焼き	ヨーグルト	528 Kcal	28	月	牛乳 マカロニきな粉	ごはん・すき焼き風煮物	幼児牛乳	581 Kcal
			大根そぼろ煮・すまし汁	カミカミ昆布	22.4 g				さつまもサラダ・味噌汁	★ココア蒸しパン	17.7 g
			もも缶		9.9 g				ヨーグルト		13.4 g
11	金	牛乳 ポーロ	ごはん・鯖の味噌煮	幼児牛乳	583 Kcal	29	火	牛乳 バナナ	わかめごはん・グリルチキン	ゼリー	574 Kcal
			大学芋・沢煮椀	せんべい	14.8 g				春雨サラダ・きつね汁	小魚せんべい	19.1 g
			りんご		14.9 g				りんご		15.1 g
15	火	牛乳 ホットケーキ	ごはん・シーフード麻婆	幼児牛乳	541 Kcal	30	水	牛乳 ビスケット	ミニパン・焼きそば	幼児牛乳	534 Kcal
			しゅうまい・根菜サラダ	バナナ	16.7 g				チキンナゲット・味噌汁	バナナ	23.9 g
			ヨーグルト	ミニせんべい	13.2 g				グレープフルーツ	ミニせんべい	15.5 g
16	水	牛乳 せんべい	ごはん・鮭のタルタル焼き	幼児牛乳	534 Kcal	31	木	牛乳 じゃこトースト	ごはん・かぼちゃひき肉フライ	牛乳	538 Kcal
			昆布の煮物・味噌汁	ミニクリームパン	23.9 g				茹て野菜・カレーポトフ	せんべい	13.6 g
			オレンジ		15.5 g				ハロウィンデザート		14.2 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。