

11月 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芋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芋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！

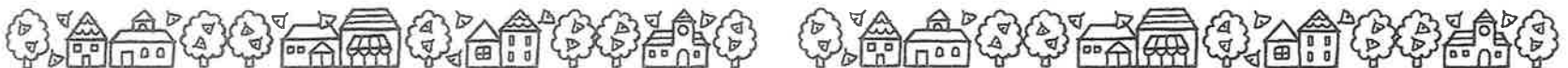
大根と豚バラ肉の煮物（4人分）

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	

※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☆

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。



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 エネルギー たんぱく質 脂質	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
1	金	牛乳 ビスケット	さつまいもごはん・鯖の味噌焼き ピーナツ和え・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 せんべい	556 Kcal 20.4 g 17.7 g	18	月	牛乳 バナナ	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆・味噌汁 パイナップル	牛乳 せんべい	547 Kcal 25.6 g 16.1 g
5	火	牛乳 ボーロ	ごはん・豆腐ハンバーグ ささみの中華和え・五目スープ りんご	牛乳 せんべい	519 Kcal 21.2 g 9.5 g	19	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・タンドリーチキン ごぼうサラダ・すまし汁 ヨーグルト	牛乳 クッキー	584 Kcal 20.6 g 21.1 g
6	水	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鮭のピザ風焼き 大豆と根菜のきんぴら・味噌汁 おくら・ヨーグルト	牛乳 バナナ ミニせんべい	538 Kcal 24.7 g 10.4 g	20	水	牛乳 ボーロ	ごはん・すき焼き風煮物 厚焼き卵・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 ☆スイートポテト	561 Kcal 23.7 g 17.6 g
7	木	牛乳 豆乳餅	チキンライス・オムレツ きのこサラダ・コンソメスープ オレンジ	アシドミルク せんべい	532 Kcal 18 g 11.6 g	21	木	牛乳 せんべい	チラシ寿司・海鮮餃子 胡麻和え・味噌汁 バナナ	アシドミルク せんべい	517 Kcal 15.2 g 10.2 g
8	金	牛乳 せんべい	ごはん・唐揚げ ブロッコリーおかか和え・味噌汁 ゼリー	幼児牛乳 ☆ホットケーキ	536 Kcal 24.6 g 16.6 g	22	金	牛乳 ビスケット	食パン・エビカツ 海藻サラダ・豆乳スープ りんご	幼児牛乳 ☆焼き芋	552 Kcal 21.8 g 13.4 g
11	月	牛乳 バナナ	ごはん・鯖のタルタル焼き きんぴらごぼう・すいとん汁 もも缶	りんごジュース せんべい	543 Kcal 17.5 g 12.2 g	25	月	牛乳 せんべい	ごはん・鯖味噌焼き ひじきの磯煮・そうめん汁 オレンジ	牛乳 せんべい	534 Kcal 24 g 13.9 g
12	火	牛乳 ホットケーキ	ダルキーマカレー ちりめんサラダ・チーズ クラッシュゼリー	幼児牛乳 クッキー	544 Kcal 17.7 g 18.8 g	26	火	牛乳 ジャムサンド	ごはん・鶏肉のトマト煮込み さつまいもサラダ・味噌汁 バナナ	牛乳 ビスケット	554 Kcal 21.4 g 16.5 g
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん・チキンのオープン焼き 切干大根煮物・味噌汁 バナナ	牛乳 ☆鬼まんじゅう	565 Kcal 21.8 g 13.8 g	27	水	牛乳 ゼリー	ごはん・デミグラスハンバーグ 野菜のカレーマリネ・味噌汁 パイナップル	牛乳 せんべい	519 Kcal 18.4 g 15.1 g
14	木	牛乳 ジャコトースト	ごはん・春雨の炒め物 きつね和え・石狩汁 りんご	ゼリー 小魚	525 Kcal 18.3 g 13 g	28	木	牛乳 ボーロ	ごはん・大根と豚バラ肉の煮物 白菜ゴマ和え・かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 ☆アップルパイ	546 Kcal 16 g 18 g
15	金	牛乳 ボーロ	ごはん・れんこんはさみ揚げ 大根サラダ・味噌汁 手作りゼリー	ジョア せんべい	536 Kcal 18 g 11.2 g	29	金	牛乳 ビスケット	ごはん・春巻き 大根サラダ・ラーメン汁 りんご	ジョア せんべい	564 Kcal 14.3 g 9.9 g