



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☆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！

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 人参は薄めのい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。



献立表

★は手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全国児 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	全国児 おやつ	栄養価 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 おかか和え・味噌汁 手作りゼリー	幼児牛乳 ★じゃこトースト	530 Kcal 23.1 g 1.9 g	17	木	牛乳 ゼリー	きのこコーンのピラフ・チーズ 雲白肉風サラダ・味噌汁 りんご	幼児牛乳 ★蒸しパン	539 Kcal 21 g 16.2 g
2	水	牛乳 ビスケット	ごはん・鯖の味噌焼き きんぴらごぼう・味噌汁 バナナ	ヨーグルト ミニせんべい	529 Kcal 20.7 g 11.4 g	18	金	牛乳 豆乳餅	ごはん・鶏の唐揚げ 大根サラダ・すまし汁 バナナ	ジョア せんべい	552 Kcal 22.1 g 13.1 g
3	木	牛乳 せんべい	ごはん・ハンバーグ 切干大根煮物・味噌汁 おくら・りんご	牛乳 ビスケット	527 Kcal 18.1 g 12.4 g	21	月	牛乳 ビスケット	ごはん・チンジャオロース 厚焼き玉子・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 あられ	566 Kcal 19.8 g 18.2 g
4	金	牛乳 きな粉バナナ	ごはん・春巻き レタスサラダ・白ごま坦々うどん汁 オレンジ	ジョア せんべい	548 Kcal 17.1 g 12.2 g	22	火	牛乳 蒸しパン	ごはん・鯖の塩こうじ焼き ひじき煮物・味噌汁 おくら・りんご	牛乳 せんべい	518 Kcal 22.5 g 13.8 g
7	月	牛乳 ボーロ	ごはん・鯖カレー焼き 小粒がんも煮物・かき玉汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい	536 Kcal 23.4 g 19.9 g	23	水	牛乳 ボーロ	ごはん・豆腐ハンバーグ レタスサラダ・田舎風スープ オレンジ	幼児牛乳 ★スイートポテト	553 Kcal 18.7 g 12.8 g
8	火	牛乳 バナナ	ごはん・チキンオープン焼き フルーツサラダ・味噌汁 ゼリー	幼児牛乳 ★キャラット ケーキ	524 Kcal 18.8 g 14.7 g	24	木	牛乳 サンドイッチ	五目ごはん・鰯の梅煮 さつまいもサラダ・味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい	580 Kcal 18.8 g 11.7 g
9	水	牛乳 ゼリー	ごはん・鯖のビザ風 五目豆煮物・味噌汁 バナナ	牛乳 ビスケット	538 Kcal 23.8 g 16.2 g	25	金	牛乳 せんべい	秋野菜カレー マカロニサラダ フルーツポンチ	幼児牛乳 せんべい	529 Kcal 14.3 g 14.6 g
10	木	牛乳 せんべい	ごはん・イカの縹部焼き 大根そぼろ煮・すまし汁 もも缶	ヨーグルト カミカミ昆布 せんべい	506 Kcal 24.2 g 7.8 g	28	月	牛乳 マカロニきな粉	ごはん・グリルチキン 春雨サラダ・きつね汁 ヨーグルト	幼児牛乳 米粉のカップ ケーキ	530 Kcal 19.2 g 13.4 g
11	金	牛乳 ボーロ	ごはん・鯖の味噌煮 大学芋・沢煮桃 パイナップル	幼児牛乳 せんべい	562 Kcal 19.4 g 16.7 g	29	火	牛乳 バナナ	ごはん・すき焼き風煮物 スパゲッティサラダ・味噌汁 ヨーグルト	ゼリー 小魚せんべい	545 Kcal 19.5 g 12.9 g
15	火	牛乳 ホットケーキ	ごはん・シーフード麻婆 しゅうまい・根菜サラダ ヨーグルト	幼児牛乳 バナナ ミニせんべい	563 Kcal 18.2 g 14.3 g	30	水	牛乳 ビスケット	ミニパン・焼きそば チキンナゲット・味噌汁 グレープフルーツ	幼児牛乳 バナナ ミニせんべい	525 Kcal 19.9 g 19.1 g
16	水	牛乳 せんべい	ごはん・鮭のタルタル焼き 昆布の煮物・味噌汁 おくら・オレンジ	幼児牛乳 ミニクリーム パン	560 Kcal 25.6 g 18.4 g	31	木	牛乳 じゃこトースト	ごはん・かぼちゃひき肉フライ 茹ておくらカレーポトフ ハロウィンデザート	牛乳 せんべい	600 Kcal 17 g 21.2 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。