



きゅうしょく だより



足 近 保 育 園
令和5年9月27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、さつまいもがつるを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月中旬にばら、きく、もも、さくら組のみんなでキャベツ、ブロッコリーやカリフラワ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ので、持ち帰った時は家族で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ください！

さつまいもとあずきごはん 子ども1人分

米	50g
さつまいも	16.5g
あずき	5g
ゴマ塩	0.5g

- ① あずきはかぶる程度の水で一度茹でこぼし、二度目は塩を一つまみ入れて茹でて、豆と煮汁を分ける。
- ② 米をといで水につけておき、①の豆と煮汁を入れて水を加減して炊く。ご飯の色を鮮やかに仕上げたい場合はゆで汁を使用するとよい。
- ③ さつまいもは皮つきのまま1cmのさいの目に切り、蒸しておく。炊きあがった②に③を混ぜて、ゴマ塩をかける。

揚げ芋とほうれん草のゴマ和え 子ども1人分

さつまいも	20g
揚げ油	適宜
ほうれん草	15g
人参	5g
白ごま	2g
砂糖	1g
醤油	2.5g

- ① さつまいもは皮をむいて1cm角に切り水にさらしてあくをとり、素揚げしておく。
- ② ほうれん草は茹でて水にさらし1.5cmの長さに切る。人参は1.5cmの短冊に切り茹でておく。
- ③ 白ごまを乾煎りし、砂糖としょうゆを混ぜる。
- ④ ③に①と②を入れて和える。



献立表

週に1度、発芽玄米入りごはんです。☆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 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
2	月	牛乳 蒸しパン	秋野菜カレー ごぼうサラダ・チーズ フルーツポンチ	牛乳 せんべい	563 Kcal 14.6 g 17.6 g	17	火	牛乳 せんべい	そばろ・炒り卵ごはん ごま和え・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クッキー	538 Kcal 21 g 17.8 g
3	火	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん・鮭の味噌焼き 切り干し大根・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 ☆鬼まんじゅう	512 Kcal 23.5 g 7.6 g	18	水	牛乳 豆乳餅	ゆかりごはん・鮭の味噌焼き 煮かし芋・味噌汁 りんご	牛乳 せんべい	503 Kcal 20.1 g 10.5 g
4	水	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・豆腐ハンバー さつまいもの肉じゃが風 味噌汁・バナナ	ヨーグルト かみかみ昆布	505 Kcal 16.3 g 8.7 g	19	木	牛乳 せんべい	ごはん・青椒肉絲 アンサンブルエッグ・味噌汁 オレンジ	幼児牛乳 ☆スイートボ テト	529 Kcal 17.8 g 18.3 g
5	木	牛乳 バナナ	ささげごはん・鯖のカレー焼 がんも煮物・トマトと卵のスー ぷ りんご	アシドミルク せんべい	515 Kcal 24 g 9.1 g	20	金	牛乳 蒸しパン	ごはん・海老のフリッター 大根サラダ・すまし汁 バナナ	ジョア 枝豆	520 Kcal 21.4 g 8.2 g
6	金	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん・チーズはんぺんフ ラ ビーマン炒め・豚汁 ヨーグルト	ジョア せんべい	511 Kcal 16.8 g 11.9 g	23	月	牛乳 ボーロ	ごはん・ハンバーグ 春雨サラダ・中華コーンスー ぱ かぼちゃプリン	牛乳 せんべい	524 Kcal 16.5 g 14.8 g
10	火	牛乳 バナナ	ゆかりごはん・鯖のピザ焼き フルーツサラダ・味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	514 Kcal 22.9 g 14.9 g	24	火	牛乳 ボーロ	五目ごはん・さんまおかか煮 レーズンサラダ・味噌汁 ヨーグルト	牛乳 せんべい	584 Kcal 22 g 14.9 g
11	水	牛乳 ゼリー	ゆかりごはん・イカの織部焼 大豆の磯煮・澄まし汁 バナナ	幼児牛乳 ☆じゃこトース ト	506 Kcal 26.5 g 9 g	25	水	牛乳 じゃこトース ト	ごはん・すき焼き風煮物 厚焼き玉子・味噌汁 りんご	幼児牛乳 ☆誕生日デ ザート	532 Kcal 21.7 g 15.2 g
12	木	牛乳 せんべい	ゆかりごはん・チキンのオープン焼 さつまいもサラダ・味噌汁 おくら・りんご	ヨーグルト かみかみ昆布	521 Kcal 17.3 g 15.5 g	26	木	牛乳 せんべい	ごはん・かぼちゃひき肉フラ わかめの酢の物・味噌汁 オレンジ	アシドミルク とうもろこし	532 Kcal 17.9 g 10.1 g
13	金	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん・さつまいも天ぷ ら 鯖の味噌煮・沢煮焼 ヨーグルト	果物ジュース せんべい	563 Kcal 17.5 g 14.4 g	30	月	牛乳 ボーロ	ごはん・グリルチキン スパゲティサラダ・味噌汁 かぼちゃプリン	ヨーグルト 小魚せんべい	537 Kcal 20.3 g 11.8 g
16	月	牛乳 ホットケー キ	ゆかりごはん・関東風おてん えびしゅうまい・こぶき芋 もも	牛乳 クラッカー	519 Kcal 16.7 g 12.7 g	31	火	牛乳 バナナ	ごはん・鮭のタルタル焼き 昆布煮もの・味噌汁 りんご	牛乳 クリームパン	501 Kcal 21.7 g 13.9 g