

# 給食だより 10月号

宗教法人法性寺 道場保育園


2020(令和2)年 10月1日





暑さも落ち着いて、秋本番ですね！朝夕は冷え込むことがあります。体調を崩さないよう、いつも以上に気を付けて、充実した日々を過ごしましょう♪

## 秋の味覚を楽しもう！！

実りの秋、食欲の秋です。芋やきのこ、果物に新米と子ども達の食欲も増える季節です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても重要なことです。食卓の旬の食べものを話題に、おいしく楽しい時間を過ごしましょう。

 さつまいもには主成分ででんぷんがエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘に効果的です。ビタミンCが多く含まれ、加熱しても壊れにくいので、お料理やおやつにもたっぷり使って下さい。

 しいたけには、うまみ成分が豊富です。表面に傷がなく肉厚、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。

 りんご主成分は糖分です。ペクチンが豊富で便秘解消に効果があるといわれています。ペクチンは水溶性の食物繊維です。下痢でおなかを下した後に消化のいいすりおろしりんごを食べるとよいでしょう。他には、カリウムなどのミネラルやリンゴ酸やクエン酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素は主に皮の近くに多く、皮ごと食べるのがオススメです。

### メニュー紹介 さば缶とかぼちゃの団子 子ども4人分



【材料】

- ・さば水煮(缶詰・ザルにあげる) 40g
- ・鶏ひき肉 120g
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・玉ねぎ 小半分

【A】

- ・しょうが 1かけ
- ・にんにく 1かけ
- ・塩 小さじ1/2
- ・かたくり粉 大さじ2

【作り方】

- ① かぼちゃを1cm角に切り、軽く茹でる。又は、レンジで2分位加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切り、にんにく、しょうがは、すりおろしておく。
- ③ ボールにさばをほぐし、ひき肉、玉ねぎ、【A】を加えてよく混ぜる。
- ④ ③にかぼちゃを加え、混ぜ合わせ、団子状に丸める。
- ⑤ 団子の表面を少し押し、表面に油をぬり、170℃のオーブンで、約15分焼く。
- ⑥ 中までしっかり火が入り、少し焼き色が付いたら完成



#### お誕生日会メニュー

- ・十六穀米 ・鮭の幽庵焼き ・あらめの煮物
- ・のこのこ汁 ・元気ヨーグルト

#### おやつ

- ・牛乳
- ・アップルケーキ



### 2020年度10月献立表

●午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

|    |    | 標準時間外延長おにぎり   |  | 1(木)  | 2(金)   | 3(土)  |   |
|----|----|---|--|---|--|---|---|
| 昼食 |    | 月・水 わかめ   |  | 豚井<br>豆腐ときのこのすまし汁<br>りんご  | まいたけご飯<br>鮭の塩焼<br>かぼちゃサラダ<br>玉ねぎと油あげの味噌汁<br>フルーツ(オレンジ)         | カレーピラフ<br>にらのスープ  |   |
|    | 3時 | 火・木 昆布<br>金 ゆかり                                     |  | 牛乳<br>月見団子  | 牛乳<br>チーズビスケット   | きな粉ウエハース<br>パフスナック  |   |
|    |    | 5(月)  | 6(火)   | 7(水)  | 8(木)   | 9(金)  | 10(土)   |
| 昼食 |    | 麦ご飯<br>豆腐と揚げなすのそぼろあん<br>切り干し大根の洋風煮<br>海苔のスープ<br>りんご | 麦ご飯<br>鮭のレモンソース<br>にんじんスティック<br>じゃがチーズ<br>豆腐となめこのみそ汁<br>フルーツ(オレンジ)                       | 麦ご飯<br>チキンナゲット<br>ゆでブロッコリー<br>南瓜のいとこ煮<br>ミネストローネ<br>りんご               | マーボー丼<br>けんちん汁(鶏肉)<br>フルーツ(オレンジ)                               | 鯖のかぼやき丼<br>実だくさんのスープ<br>元気ヨーグルト ソファール                       | ミートスパゲティ<br>ジュリアンスープ  |
|    | 3時 | 牛乳<br>ごまだんご   | 牛乳<br>中華おこわ  | 牛乳<br>大芋イモ  | 牛乳<br>じゃこトースト  | 牛乳<br>みそまんじゅう   | 紫いもチップ<br>ふわふわチップ人参味  |
|    |    | 12(月)   | 13(火)  | 14(水)   | 15(木)  | 16(金)   | 17(土)   |
| 昼食 |    | 麦ご飯<br>チリコンカン<br>大根と人参のじゃこサラダ<br>豆腐とわかめの清まし汁<br>りんご | 麦ご飯<br>さば缶とかぼちゃの団子<br>ゆでブロッコリー<br>ひじきとれんこんの煮物<br>わかめと白ねぎのスープ<br>無添加かつおふりかけ<br>フルーツ(オレンジ) | 三色どんぶり<br>切り干し大根の味噌汁<br>元気ヨーグルト ソファール                                 | 麦ご飯<br>豆腐グラタン<br>シーチキンサラダ<br>小松菜とえのきの清まし汁<br>無添加かつおふりかけ<br>りんご | 和風スパゲティ<br>さつまいものポタージュ<br>元気ヨーグルト ソファール                     | 鶏と豆腐そぼろご飯<br>みそ汁(かぼちゃ)  |
|    | 3時 | 牛乳<br>やさいも(安納芋)                                     | 牛乳<br>五平もち   | 牛乳<br>人参ドーナツ  | 牛乳<br>ピザトースト   | 牛乳<br>きな粉カステラ   | 畑の-snack カレー味<br>おこめスナック  |
|    |    | 19(月)   | 20(火)  | 21(水)   | 22(木)  | 23(金)   | 24(土)   |
| 昼食 |    | 親子どんぶり<br>みそ汁(生揚げとチンゲンサイ)<br>りんご                    | 十六穀米<br>鮭の幽庵焼き<br>あらめの煮物<br>のこのこ汁<br>元気ヨーグルト ソファール                                       | 麦ご飯<br>チキンピカタ<br>にんじんスティック<br>さつまいもサラダ<br>あおさの味噌汁<br>りんご              | 中華どんぶり<br>小松菜としめじの清汁<br>フルーツ(オレンジ)                             | 麦ご飯<br>かれのいねぎソースかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>みそ汁(じゃがいも)<br>りんご       | 鶏ときのこの炊き込みご飯<br>チンゲンサイと油あげの味噌汁  |
|    | 3時 | 牛乳<br>さつまいも蒸パン                                      | 牛乳<br>アップルケーキ  | 牛乳<br>あんロール   | 牛乳<br>じゃこ入りお好み焼き   | 牛乳<br>ぼたぼた焼き  | きな粉ウエハース<br>パフスナック  |
|    |    | 26(月)   | 27(火)  | 28(水)   | 29(木)  | 30(金)   | 31(土)   |
| 昼食 |    | 麦ご飯<br>豚さつま<br>チップスサラダ<br>トマトとえのきの清汁<br>りんご         | 麦ご飯<br>さばの韓国風照り煮<br>キャベツの煮びたし<br>大根となめこのみそ汁<br>フルーツ(オレンジ)                                | 麦ご飯<br>フライドチキンカレー味<br>にんじんスティック<br>もやしの酢の物<br>にらとにんじんのスープ<br>フルーツ(かき) | 秋野菜のカレー<br>りんご   | 麦ご飯<br>まぐろの中華煮<br>チンゲンサイの磯辺和え<br>ふとわかめの味噌汁<br>元気ヨーグルト ソファール | <b>お弁当日</b>   |
|    | 3時 | 牛乳<br>にらチヂミ   | 牛乳<br>人参クッキー   | 牛乳<br>レーズン入りスコーン  | 牛乳<br>すはま団子  | 牛乳<br>パンケーキ   |  |