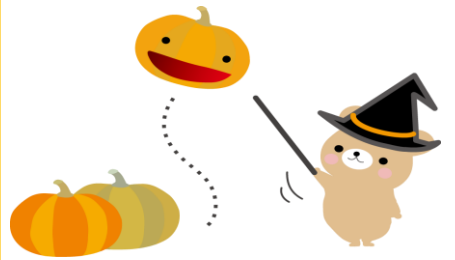




10月のこんだて



つばき保育園
東つばき保育園



日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	木	肉野菜うどん	ちくわの磯辺揚げ バナナ	牛乳 ビスケット	リンゴジュース ★フรุフル
2	金	タコライス丼	わかめスープ ミニゼリー もやしと水菜のサラダ	カルピス ラムネ	★すいとん
3	土	マヨネーズトースト	牛乳 黄桃のシロップ和え	おやつ	
5	月	さくらえび ごはん	しめじとチンゲン菜の味噌汁 肉じゃが キャベツと人参の浅漬け	グレープジュース おせんべい	牛乳 ★ラスク
6	火	トマトピラフの 杓伊ソースがけ	レンコンと白菜のスープ チキンカツ ミモザサラダ	牛乳 クッキー	ヨーグルト
7	水	食パンマンと バタコさん	ブロッコリーとコーンのスープ かぼちゃのミートローフ フルーツポンチ	麦茶 プリッツ	牛乳★キュー ブ大学芋
8	木	ほうれんそうとベーコン の和風スパゲティ	長ねぎとかぶのスープ 野菜炒め はんぺんのタラマヨ焼き	牛乳 玉子ボーロ	お茶 ★味噌おでん
9	金	ポークカレー	スクランブルエッグ チーズ	カルピス ラムネ	ヤクルト ハーベスト
10	土	保育参 (3.4.5 歳)	マドレーヌ	おやつ	
13	火	ふりかけごはん	なめことたまねぎの味噌汁 鶏の照り焼き 青菜ともやしの白和え	牛乳 プリッツ	お茶★ごまス ティックパイ
14	水	黒糖ロールパン	ミネストローネ 野菜スティック 白身魚のマカロニグラタン	グレープジュース ビスケット	牛乳 ★のり しおジャガバター
15	木	しょうゆ ラーメン	カニカマのワンタン揚げ バナナ	麦茶 黒棒	プリン
16	金	おにぎりパーティー 2色おにぎり	大根とベーコンのスパイシースープ パンナコッタ なんちゃってクロquette ブロッコリーのソテー	ヤクルト おせんべい	牛乳 ★マカロニきなこ
17	土	ピザトースト	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
19	月	コーンピラフ	春雨スープ もやしナムル 豚肉とチンゲン菜の中華炒め	リンゴジュース おせんべい	牛乳 ★ミニ肉まん
20	火	さつまいも ごはん	はんぺんと人参のすまし汁 筑前煮 ほうれん草のゴマ和え	牛乳 黒棒	ゼリー
21	水	食パンマンと ジャムおじさん	きのこチャウダー 野菜のガーリックソテー カップミートエッグ	グレープジュース ラムネ	牛乳 ★たぬきおにぎり
22	木	塩焼きそば	具たくさんスープ ポイルウィンナー ヨーグルト	牛乳 クッキー	麦茶★ニラチ ーズチヂミ
23	金	ハヤシライス	根菜サラダ チーズ	カルピス えびせん	牛乳★ストロ ベリーマフィン
24	土	ホットドッグ	牛乳 バナナ	おやつ	
26	月	じゃこと青菜の 混ぜごはん	おふとしめじのすまし汁 豚の生姜焼き りんご	麦茶 プリッツ	牛乳 ★リッ クのハイプデ IPP
27	火	ひじきごはん	水菜とたまねぎの味噌汁 さんまのフライ 切り干し大根の煮物	牛乳 おせんべい	ヨーグルト
28	水	バターロール パン	キャベツとかぶのスープ ポークチャップ さつまいものバター和え	リンゴジュース 玉子ボーロ	★ヌードル スープ
29	木	クリームスープ スパゲティ	スパニッシュオムレツ バナナ	カルピス えびせん	牛乳★かぼち ゃクッキー
30	金	おばけさん ごはん	しいたけと人参のスープ ぎょうざバーグ チンゲン菜とコーンのサラダ	グレープジュース クッキー	ヤクルト おせんべい
31	土	保育参観 (0.1.2 歳)	マドレーヌ	おやつ	

ケンタッキー風チキン

材料(12個分)

- 鶏もも肉 30gを 12 切れ 卵 1 個
- 酒 大さじ 2 鶏ガラスープの素 小さじ 2 弱
- マヨネーズ 大さじ 1 こしょう 2 振り
- すりおろしにんにく・しょうが 小さじ 1 ずつ
- 小麦粉 50g 片栗粉 大さじ 1
- コンソメ 小さじ 1 こしょう 4 振り

作り方

- ①鶏もも肉に⑦を漬け込み、15 分くらいおく。
- ②①の汁気を軽く切り、卵を加えて混ぜる。
- ③②のお肉を取り出し、あらかじめ混ぜ合わせた④をまぶす。
- ④油でこんがりきつね色に揚げる。

平均栄養摂取量

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	530	646
たんぱく質	17.2	21.7
脂質	15.4	17.6

今月の食育メモ

秋といえば“食欲の秋”ですね。秋はさつまいもやきのこ、かぼちゃ、りんごなど旬の食材が豊富に出回る季節です。旬の食材はおいしいだけでなくその時期に栄養価が高くなるという特徴があります。

例えば、さつまいもには食物繊維やビタミンCが多く含まれており、お腹の調子を整えたり風邪をひきやすい季節の体調管理をサポートしたりする働きが期待できます。また、いも類に含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないことも特徴です。

保育園でも旬の食材を使った献立をたくさん取り入れています。秋ならではの味覚を楽しんでおいしく食べてもらえたらと思います。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は10月です。※10 時おやつは 3 歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。 食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋と楽しみの多い季節がやってきました。さつまいもやきのこなどの旬の食材を取り入れてあるので、たくさん食べて元気に過ごしましょう。 給食の先生より