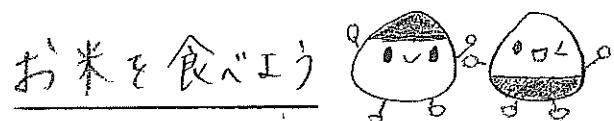


10月給食だより

令和6年9月27日
 刈りかごこども園
 栄養工 横山知沙

少レバ暑さも落ちつき始め、実りの秋、食欲の秋がやってきました。新米を始め、栗、きのこ、さつまいも、リンゴなど、おいしい食べものが豊富に出回る季節です。園の給食でも、季節のものをたくさん取り入れ、秋を楽しみたいと思います。



今年は米不足といわれ、一時的にスーパーなどではお米を置いていない日もありましたが、新米が収穫でき始め、出回るようになってきました。お米の栄養の80%近くを占める炭水化物は、体の中ブドウ糖となり、エネルギーに変わります。ビタミンB群も多く含まれ、疲労回復にも効果的です。おやつでも、お米を使ったメニューもたくさん取り入れています。

<ごはんを食べると良いこと>

- ・よく噛んで食べるため、頭の働きを良くします。
- ・消化吸収がゆるやかで腹もちが良く、脂質が少ないので太りにくい食材です。

✿梅ごはん✿ 子ども3人分 食欲のたい時にもオススメです

- | | | |
|---|-----------------|--------------------------|
| { | ・米... 150g (1合) | ① 米は炊いておく |
| | ・しらす... 15g | ② 小松菜は刻んで茹でて、しぼる |
| | ・小松菜... 25g | ③ 梅は刻む |
| | ・梅干し... 10g | ④ ①に、しらす、小松菜、梅干し、白ごまを混ぜる |
| | ・白ごま... 5g | |

給食献立表 10月

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
1 (火)	焼肉 ベイクドポテト バナナ	ヨーグルト 和え	17 (木)	焼魚 きんぴら 短冊サラダ バナナ	たこ ボール
2 (水)	若鶏の中華風炒め ほうろく大根の浸し オレンジ	吹き寄せ おこわ	18 (金)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	トロ生 米粉パン
3 (木)	卵の野山焼 粉ふきも シロサラダ バナナ	ちんすこう	19 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
4 (金)	魚のタウリン揚げ 茹かベツ れんこんのきんぴら パイン	大学いも	21 (月)	親子うどん かえりのごまがらめ パイン	小松菜の 蒸パン
5 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	22 (火)	肉じか かべツの即席漬 バナナ	ウインター パイ
7 (月)	魚のみそ焼 かぼちの甘煮 ほうれん草と春雨サラダ オレンジ	にゅうめん	23 (水)	鶏肉のカレ焼 れんこんの煮付 白菜とほうれん草の汁和え みかん	スイート ポテト
8 (火)	エビフライ 茹かベツ むじきの煮付 バナナ	リンゴ ゼリー	24 (木)	魚のチズ焼 和風サラダ かぼちの甘煮 バナナ	いたり 寿司
9 (水)	コーンクリームスープ 茹かベツ、ヨーリー リンゴ	豆乳 くずもち	25 (金)	豚汁 リンゴ 納豆の磯和え	洋風 おとし
10 (木)	魚の五目あんかけ さつまいもの甘煮 パイン	レモン ラスク	26 (土)	《運動会》 《0.1杯見 自家弁当持参》	おかし
11 (金)	れんこんドライカレー 大根の酢のもの オレンジ	メロン パン	28 (月)	《自家弁当持参》	フルーツ ポーチ
12 (土)	焼そば かえりのごまがらめ パイン	おかし	29 (火)	煮魚 粉ふきいも 小松菜とむじきの和え物 バナナ	しょうゆ 焼そば
15 (火)	豚肉のソース煮 野菜ソテー かぼちの甘煮 リンゴ	利休 まんじゅう	30 (水)	③0 ミチー パイン 白菜とリンゴのサラダ	バナナ サブレ
16 (水)	肉だんごスープ 中華あえ バナナ	マブル ケーキ	31 (木)	ムニエル かぼちのサラダ ほうれん草のソテー バナナ	パイン 寒天