

10月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H24・10月

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 栗ごはん 豆腐の味噌汁 魚の照り焼き 切干大根の酢の物	2 ドライカレー 蒸しじゃが芋・アスパラ 海草サラダ	3 ごはん 冬瓜の味噌汁 納豆のかき揚げ くらげ入り酢の物	4 ごはん えのきの澄まし汁 魚の西京焼 納豆和え	5 ごはん 南瓜の味噌汁 ひじき入り卵焼き れんこん金平	6 ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 筑前煮 伴三糸
	午前のおやつ (もも、つくし組) きゅうりの即席漬け	枝豆	せんべい	チヂミ	きな粉うどん	黒豆煮
午後のおやつ	ごはんおやき	きな粉団子	焼じゃが	間引き菜おむすび	梅じゃこおむすび	昆布おむすび
昼食	8 もち麦ごはん はんぺんの味噌汁 いかとじゃが芋の煮物 そうめんうりの酢の物	9 ごはん 根菜汁 さんまの塩焼き 白和え	10 ごはん なめこの味噌汁 大豆と手羽肉の煮物 ひじきの酢の物	11 お寿司 バトウの澄まし汁 さつま芋の天ぷら	12 ごはん さつま芋の味噌汁 魚のクラッカー揚げ れんこんの和風サラダ	13 きのこ丼 厚揚げの味噌汁 もずくの酢の物
	午前のおやつ (もも、つくし組) コーンチヂミ	蒸し栗	ころころおむすび	せんべい	焼き芋	きゅうりの即席漬け
午後のおやつ	ふかし芋	ひじきおむすび	にゅうめん	一口寿司	もち麦おむすび	
昼食	15 ごはん さつま芋の味噌汁 魚のごま焼き 大根のゆかり和え	16 ★きのこごはん かき玉汁 秋野菜のかき揚げ かみかみサラダ	17 ごはん けんちん汁 豆腐のきのこあんかけ きゅうりの酢の物	18 ごはん じゃが芋の味噌汁 玉葱のすき焼き風煮 梅肉和え	19 ごはん 南瓜の味噌汁 ひじき入り卵焼き れんこん金平	20 ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 マーボーナス 伴三糸
	午前のおやつ (もも、つくし組) 南瓜の煮物	せんべい	さつま芋のりんご煮	チヂミ	きな粉うどん	枝豆
午後のおやつ	人参おむすび	きな粉おむすび	茶むすび	間引き菜おむすび	梅じゃこおむすび	ごま塩おむすび
昼食	22 ごはん 根菜汁 魚の照り焼き 白和え	23 もち麦ごはん はんぺんの味噌汁 いかとじゃが芋の煮物 わかめの酢の物	24 ごはん なめこの味噌汁 大豆と手羽肉の煮物 ひじきの酢の物	25 ☆いもごはん 冬瓜の味噌汁 五目煮 れんこんの和風サラダ	26 むかごごはん 豆腐の澄まし汁 魚の西京焼き 納豆和え	27 きのこ丼 厚揚げの味噌汁 もずくの酢の物
	午前のおやつ (もも、つくし組) コーンチヂミ	南瓜の煮物	焼き芋	せんべい	ころころおむすび	黒豆煮
午後のおやつ	ふかし芋	ひじきおむすび	にゅうめん	一口寿司	焼きじゃが	ごま塩おむすび
昼食	29 ♥大臣賞ごはん♥ 鯖ごはん さつま芋の味噌汁 真砂揚げ・ゆかり和え	30 ごはん けんちん汁 豆腐のきのこあんかけ くらげ入り酢の物	31 ごはん じゃが芋の味噌汁 玉葱のすき焼き風煮 梅肉和え	吉田保育所の給食は、『粗食のすすめ』『変な給食』等の著書で有名な、幕内秀夫先生(「学校給食と子どもの健康を考える会」代表)にご指導いただいています。毎月、献立表を幕内先生に送り、先生のアドバイスにより改善・修正した献立表を皆様に配布しています。今月は、「献立、何も言うことはありません。素晴らしいです。」と1回でクリア！幕内先生お墨付きの献立です。		
	午前のおやつ (もも、つくし組) 焼きじゃが	せんべい	さつま芋のりんご煮			
午後のおやつ	きな粉おむすび	茶むすび	もち麦おむすび			

★はお誕生日メニューです。*都合により献立が変わる場合があります。

☆はかみかみ献立です。

秋(10月~11月)の旬の食材

じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん
ごぼう・れんこん・にんにく・やまいも・なす
きのこ(しめじ・しいたけ・えのき・
まつたけ・えりんぎ・まいたけ)
さんま・さば・かつお・鮭
柿・梨・りんご・ぶどう・いちじく・くり

保育所の園庭に栗の木があり、「栗が落ちてたよ!」と子どもたちが調理室に持ってきました。秋だなあ、と感じながら栗ご飯にしようと思いました。子どもたちの笑顔が見られるのが楽しみです!!

「地産地消の給食等メニューコンテスト」で農林水産大臣賞をもらって半年がたちます。たくさんの方々にお声をかけていただき、保護者の方や給食に携わって下さる方々、地域の方がいてくださるからこそだと感謝しております。今月の給食に、賞をいただいた給食を出します。去年の10月頃に考えたメニューで、これからが旬の野菜がたくさんあります。楽しみにしてくださいね!!



秋といえば食欲の秋ですね!
秋は栄養をしっかり蓄えて冬の準備をします。秋はおいしいものがたくさんあります。
秋の味覚を味わいましょう!!
遠足も秋の味覚たっぷりですので、是非ご参加ください!

いただきます!ごちそうさま!

と挨拶をしますが、これは食べものの作りに携わった人々や、天地の恵みへの感謝の気持ちを表します。
「いただきます」は「私の命の為に動植物の命をいただきます!」という意味です。

「ごちそうさま」の「馳走」は走り回るといふ意味で、食事をもてなすために奔走してくれたことへの感謝を表しています。
保育所でもみんな手をあわせて言っています!

給食メニュー ~ひじきの酢の物~

材料

乾燥芽ひじき	10g	しょうゆ	小さじ1杯
人参	40g	酢	大きじ3杯
きゅうり	2本	砂糖	大きじ1杯
かにかまぼこ	2本	ごま	大きじ3杯

作り方

ひじきを水に漬けてもどします。水気を切り鍋に入れて、千切りにした人参も入れて、少しの水としょうゆを入れて煮ます。水分がなくなったら火を止めます。きゅうりを千切りにして塩を軽く振り水がでたらしぼり、ひじきと一緒にボールに入れます。かにかまぼこをほぐして入れ、ごまをすりいれ、砂糖、酢をいれて混ぜ合わせたらできあがり!