

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 H23・10月

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 親子丼 澄まし汁 めかぶの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)						焼き南瓜
午後のおやつ						間引き菜おむすび
昼食	3 いもごはん かき玉汁 筑前煮 わかめの酢の物	4 ごはん けんちん汁 魚のクラッカー揚げ 納豆あえ	5 ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 豆腐のきのこあんかけ くらげ入酢の物	6 秋野菜カレー 澄まし汁 パンサンスー	7 ごはん はんぺんの澄まし汁 鮭のチャンチャン焼き 金平ごぼう	8 ごはん きのこ汁 かに玉 きゅうりの酢物
午前のおやつ (もも、つくし組)	くだもの	枝豆・昆布	さつま芋とりんご煮	胡瓜の昆布和え	大学芋	長芋焼き
午後のおやつ	昆布おむすび	梅じゃこおむすび	一口寿司	月見うどん	枝豆・煮干せんべい	炊き込みおむすび
昼食	10 *体育の日	11 ごはん にゅうめん マーボー豆腐 わかめの酢の物	12 ごはん 厚揚げの味噌汁 魚のフレーク焼き 切干大根の煮物	13 ☆きのこごはん さつま芋の味噌汁 鶏のてりやき きゃべつのゆかりあえ	14 ごはん みぞれ汁 野菜のかき揚げ 白和え	15 親子丼 澄まし汁 めかぶの酢の物
午前のおやつ (もも、つくし組)		煮干しせんべい・ぶどう	せんべい	蒸し栗	枝豆	うどんきな粉
午後のおやつ		さつまいもとりんご煮	ひじきいなり	ごま塩おむすび	お好み焼き風おやき	やきいも
昼食	17 ごはん けんちん汁 筑前煮 納豆あえ	18 ★くりごはん かき玉汁 魚の西京焼き・黒豆煮 ひじきの酢の物	19 ごはん 玉葱とわかめの味噌汁 豆腐ときのこあんかけ くらげ入り酢の物	20 ごはん 澄まし汁 秋刀魚の塩焼き パンサンスー	21 ごはん はんぺんの澄まし汁 鮭のチャンチャン焼き 金平ごぼう	22 ごはん きのこ汁 豚肉と芋のごまみそ煮 きゅうりの酢の物
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	きゅうりの昆布和え	大学芋	長芋焼き
午後のおやつ	梅じゃこおむすび	昆布おむすび	ごま塩おむすび	月見うどん	枝豆・煮干しせんべい	炊込みおむすび
昼食	24 ごはん にゅうめん 鶏のから揚げ わかめの酢の物	25 ☆お弁当の日☆	26 ごはん 厚揚げの味噌汁 魚のフレーク焼き 切干大根の煮物	27 きのこごはん さつま芋の味噌汁 鶏のてりやき きゃべつのゆかり和え	28 ごはん みぞれ汁 野菜のかき揚げ 白和え	29 ごはん じゃが芋の味噌汁 かに玉 レバニラ炒め
午前のおやつ (もも、つくし組)	さつま芋の甘煮	さきいか・昆布	せんべい	枝豆	焼きじゃが	うどんきな粉
午後のおやつ	茶むすび	お好み焼き風おやき	栗入りおむすび	間引き菜のおむすび	ひじきいなり	やきいも
昼食	31 ごはん 春雨の澄まし汁 マーボー豆腐 海草サラダ	★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。				
午前のおやつ (もも、つくし組)	焼きじゃが	<div data-bbox="658 1584 1481 1777" data-label="Text"> <p>さつまいも これからは旬のさつまいもです。食物繊維とビタミンCが豊富でコレステロールの急な上昇にも抑制する効果が期待できます。皮にはカルシウムが含まれていますので皮まで食べてほしいです。低温でじっくり加熱すると甘みが増しておいしいですよ！保育所ではふかしいもや焼き芋、大学芋にしておやつに出します！</p> </div>				
午後のおやつ	ごま塩おむすび					

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。

さくら組さんが収穫したお米もありますよ！保護者の方も保育体験にお越し下さい！

今月からお弁当の日が始まります。お弁当に何を詰めよう？と悩まれていませんか。昨日のおかずと常備食を詰めるといいですよ！幕内秀夫さんの本からご紹介します。

☆たらこ糸こんにゃくのいり煮

- ・糸こんにゃく 200g・たらこ1/2腹
- ・みりん、酒、しょうゆ 各小さじ1

●糸こんにゃくは3cm長さに切る。たらこは薄皮から中身をそぎます。

鍋に糸こんにゃくを入れて、からいりし、たらこを加える。

みりん、酒、しょうゆを加え、汁けがなくなるまで炒る。

☆ひじきとしらたきのいり煮

- ・ひじき(乾) 30g
- ・しらたき 130g
- ・ピーマン4個
- ・ごま油小さじ1
- ・こしょう少々
- ・しょうゆ大さじ1
- ・酒大さじ1
- ・みりん小さじ1
- ・こしょう少々

●ひじきはたっぷりの水につけて戻し4、5cmに切る。しらたきもひじきと同じ長さに切る。

ピーマンは千切りにする。

鍋にごま油を熱して、ひじきとこんにゃくを炒め、しょうゆ、酒、みりん、こしょうを加えて中火で混ぜながら煮る。

煮汁が少なくなったらピーマンを加えて炒る。

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