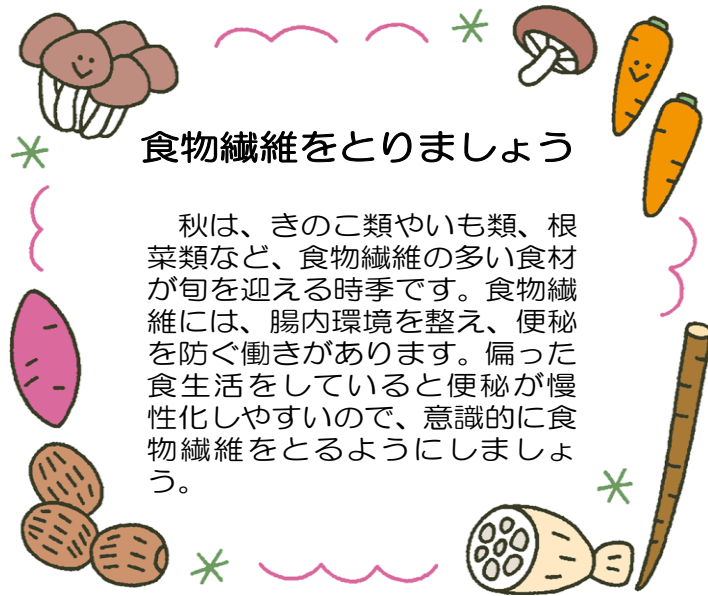




令和5年10月2日（火）
どんぐり保育園

・運動会に向けて園庭でかけっこや遊戯の練習を楽しむ子どもたち。夏から秋に移行する季節は、暑さの疲れや体の疲れが出やすいものです。十分な栄養を取れるように給食室でもメニューを考えています。季節のおいしいものを興味を持てるように調理していきます。



食物繊維をとみましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。

免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすいと聞きます。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事、風邪に負けない体をつくりましょう。



子どもに大人気！！

あんかけスープ丼

+つくってみませんか？+

材料：大人2人、子ども2人

- ・豚ひき肉…200g ・人参…30g
- ・玉ねぎ…100g ・春雨…18g
- ・油…小さじ1 ・醤油…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2 ・みりん…大さじ1
- ・片栗粉
- (分量の2倍の水で溶く) …大さじ1
- ・カツオ昆布だし汁…300ml
- ・ご飯…550g

*作り方

◎下準備…玉ねぎは薄切り、人参は2cmの細切りにする

◎春雨は湯でもどして、適当な長さに切る

①鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、玉ねぎ・人参を加えてさらに炒める

②カツオ昆布だし・砂糖・醤油・みりん・春雨を加えて煮る

③水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る

④器にご飯を盛り、あんをかける

子どもたちが大好きなメニューの一つです！ぜひ、お家でも作ってみてはいかがでしょうか？よく食べます。



10月給食献立表 どんぐり保育園

日	曜	メニュー	おやつ
2	月	八宝菜 もやしのナムル ソーセージソテー	牛乳 菓子
3	火	ひじきと豆腐の玉子とじ 三色酢の物 沢煮椀	牛乳 菓子
4	水	そばろあんかけスープ チキンサラダ	牛乳 ◎クラッカーサンド
5	木	麻婆豆腐 コールスロー ポークピッツ	牛乳 ◎焼きドーナツ
6	金	ひき肉とコーンのカレー ミックスサラダ福神漬け	◎スキムミルク 菓子
7	土	▶ 第69回 運動会 ▶	ジュース パン
10	火	マカロニシチュー 甘酢キャベツ	牛乳 菓子
11	水	🍰 どんぐり誕生会 🍰	カルピス ケーキ
12	木	五色オムレツ 伴三絲 きつねスープ	牛乳 ◎アメリカンドック
13	金	魚のおろし煮 リンゴサラダ すまし汁	◎スキムミルク 菓子
14	土	親子うどん 牛乳 果物	菓子
16	月	ミネストローネスープ 千草焼き ふりかけ	牛乳 菓子
17	火	豆腐ギョウザ 切り干し大根の煮物 コーンスープ	牛乳 菓子
18	水	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え のっぺい汁	牛乳 ◎黄粉ラスク
19	木	肉団子の甘酢あん マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 ◎ミックス焼き
20	金	白身魚のサクサク揚げ 三色和え かき玉汁	◎スキムミルク 菓子
21	土	スープスパゲティー 牛乳 菓子	菓子
23	月	豚汁 親子焼き ふりかけ	牛乳◎チョコジャムサンド
24	火	さつま芋と豚肉のかき揚げ 春雨サラダ 卵スープ	牛乳 ◎マドレーヌ
25	水	筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	牛乳 菓子
26	木	ポークカレー フルーツサラダ 福神漬け	牛乳 菓子
27	金	🧡 秋の遠足会 🧡	飲むヨーグルト 菓子
28	土	チャンポン 牛乳 菓子	菓子
30	月	ポークビーンズ ごま酢和え ふりかけ	牛乳 菓子
31	火	れんこんの松風焼き 和風サラダ 野菜スープ	牛乳◎マカロニ黄粉

*10月11日（水）は、どんぐり誕生会です。3、4、5歳児は弁当はいりません。

・献立・・・ふりかけご飯・卵焼き・ミートボール・たらこ和え・温野菜・果物

*10月27日（金）は秋の遠足会です。お弁当をお願いします。

◎副食には毎日果物を添えます。

◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。

※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家で済ませて、登園させてください。

