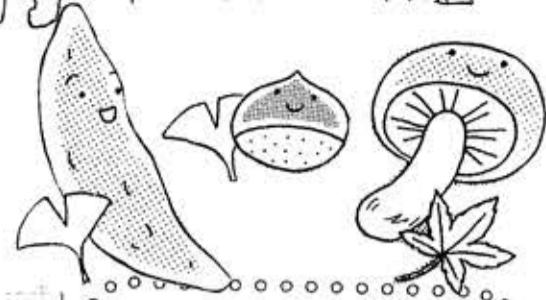


# 給食だより 10月

2019年10月1日  
幌北ゆりかご保育園

先日の運動会、おつかれさまでした！後半は天候にも恵まれ、元気に一生懸命頑張る子ども達の姿を拝見することができましたね、とても良い運動会でした！！  
さて、10月になりました。少し肌寒く感じる日も増えてきましたね…今月は登山遠足が予定されているので、風邪を引かないよう、十分気をつけましょう。



	主食	副食	午後のおやつ
1 火	パン	サツマ芋シチュー チキンソテー ブロッコリー	トマトライス ベジせん こんにゃく
2 水	ごはん	おろし汁(大根・キャベツ) 豆腐のカレー炒め 小松菜ごまあえ	ヨーグルトパンケーキ プチスティック 煮干し
3 木	ミートソース スパゲティ	お茶 かぼちゃサラダ	カップケーキ うの花あげ こんにゃく
4 金	ごはん	清汁(ワカ、豆腐) 鮭のチャンチャン焼き レンコンキンピラ	サンドイッチ おからチップ 梨
5 土	きつねうどん	かぼちゃそぼろ煮 甘酢きゅうり	おかし 果物
7 月	ごはん	おろし汁(キャベツ・五ネギ) 焼き魚(サンマ) 大根炒め煮	モろもちごまパン きなこせんべい 煮干し
8 火	パン	ミネストローネ ポークチャップ きのこソテー	わかめおにぎり 芋けんぴ りんご
9 水	ごはん	おろし汁(大根・五ネギ) とり肉と豆腐のおろし炒め 小松菜納豆あえ	レーズンおしるし のりせんべい こんにゃく
10 木	秋のカレーライス	お茶 千草煮	ジャガ芋焼きだんご きなこせんべい おろし
11 金	ゆかりごはん	おろし汁(白菜・キャベツ) ホッケ照り焼き 素揚げカボチャ	トマトパン おめ棒 こんにゃく
12 土	あんかけうどん	白菜と油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
15 火	木下風スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	ドーナツ 二色せんべい 煮干し
16 水	サツマ芋ごはん	清汁(豆腐・ワカ) ブロッコリー 梨 枝豆のかきあげ スパゲティサラダ ミニトマト	ゼリー サゲレ こんにゃく
17 木	パン	かぼちゃシチュー チリコンカン カリフラワー	カレーポテト ベジがりん おろし
18 金	ごはん	おろし汁(五ネギ・キャベツ) サバ生巻焼き ほうちん草五目ごまあえ	シャムロール ベジせん おろし
19 土	ワカメうどん	芋の煮ころがし 甘酢レンコン	おかし 果物
21 月	ごはん	おろし汁(ワカ・キャベツ) 焼き魚(サンマ) 切干大根炒め煮	ぶかしかボチャ アツプル りんご
23 水	ごはん	石狩汁 炒め納豆 ブロッコリー・タニル	レーズンパンケーキ きなこせんべい 煮干し
24 木	パン	コンボウ・ジュ チキンマトソテー キャベツのカレー炒め	ジャコおにぎり プチスティック こんにゃく
25 金	わかめごはん	おろし汁(サツマ芋・五ネギ) ホッケ生巻焼き 大根と桜えびの炒め煮	豆パン うの花あげ おろし
26 土	味噌うどん	五目豆 甘酢大根	おかし 果物
28 月	ごはん	おろし汁(五ネギ・大根) おき焼き風煮 ごぼう含め煮	サツマ芋おしるし のりせんべい こんにゃく
29 火	パン	トンチンチ 鮭のチーズ焼き カボチャグラッセ	コーンポテト チかん棒 煮干し
30 水	とろろごはん	おろし汁 炒り豆腐 レンコンキンピラ	ほうちん草ケーキ サゲレ おろし
31 木	スパゲティ オムレツ	お茶 サツマ芋サラダ	五平もち ベジがりん こんにゃく

## 10月の予定

- 1日(火) あひる・はと組 登山遠足
- 3日(木) りんご・ぞう組 登山遠足
- 16日(水) 10月のお誕生会

## 保育園の給食作り "さつまいもサラダ"

- 材料** (子ども5人分)
- さつまいも...200g(大1本くらい)
  - にんじん...70g(小1本くらい)
  - 冷凍コーン...25g
  - 乾燥ひじき...1.5g(水で戻しておく)
  - しょうゆ...2.5g
  - さとう...0.5g
  - マヨネーズ...20g

## 旬の食材を 食べよう!!

### さけ(鮭)

秋になるといつせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やくんせいなどにも。

### さんま(秋刀魚)

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。

今日は石狩汁や、鮭のチャンチャン焼きなど、季節のメニューを献立に入れました!!

- ### 作り方
- ① 冷凍コーンを茹でて、水を切っておく(沸とう茹でOK)
  - ② さつまいもと人参は皮をむき、1cm角のコロコロに切って、せわらかくなるまで茹でる(もしくは蒸す)当レシジでもOKです!
  - ③ 水に戻したひじきを刻み、しょうゆ・さとう・少量の水で煮る(水気がなくなるまで)

### さつまいも

焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

チーズを加えても美味しいですよ!