

給食・食育だより

10月号 鹿兒島みなみ保育園

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 金	・牛乳 ・ぱりんこ	・鶏肉の甘酢カレー揚げ ・キャベツのお浸し ・なめこ汁	・牛乳 ☆マーブルケーキ
2 土	・牛乳 ・きなこもちせんべい	・しらす入り親子丼 ・カミカミサラダ	・牛乳 ・果物 ・せんべい
3 日	お 休 み		
4 月	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・八宝菜 ・春雨スープ	・牛乳 ☆たこ焼き
5 火	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・鶏の変わり焼き ・呉汁 ・ほうれん草の磯辺和え	・牛乳 ☆チーズまんじゅう
6 水	・牛乳 ・食べっこどうぶつ	・魚のかば焼き風 ・大コーンサラダ ・みそ汁	・お茶 ☆ゆかりおにぎり
7 木	・牛乳 ・星たべよ	愛情弁当	・牛乳 ・せんべい ・プリンタルト
8 金	・牛乳 ・うす焼きせんべい	・ギョウザ ・焼きビーフン ・かきたま中華スープ	・牛乳 ☆大学トースト
9 土	・牛乳 ・白い風船	・ハヤシライス ・南瓜サラダ	・牛乳 ・雪の宿 ・ミニドーナツ
10 日	お 休 み		
11 月	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・鶏のみそ漬け焼き ・ごまヨサラダ ・青のりのすまし汁	・牛乳 ☆ポンデケーキ
12 火	・牛乳 ・べじたべる	♡魚のきのこあんかけ ・豚汁	・牛乳 ☆薩摩ブラウニー
13 水	・牛乳 ・たべっこどうぶつ	・すき焼き風 ・みそ汁	・牛乳 ・果物 ・せんべい
14 木	・牛乳 ・ミニサラダ	・竹輪の磯辺揚げ ・青菜の酢の物 ♡きのこスープ	・牛乳 ☆フルーツポンチ
15 金	・牛乳 ・きなこもちせんべい	・和風スパゲティ ・野菜スープ	・牛乳 ・ゼリー ・ぱりんこ

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^) ♡はアンケートでご意見をいただいたメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 土	・牛乳 ・ビスコ	・麻婆丼 ・チャプチェ	・お茶 ・せんべい ・ヨーグルト
17 日	お 休 み		
18 月	・牛乳 ・星たべよ	・魚のもみじ焼き ・すまし汁 ・スタミナサラダ	・お茶 ☆わかめおにぎり
19 火	・牛乳 ・つぶつぶベジタブル	・レバーのごま醤油和え ・小松菜フレンチ ・みそ汁	・牛乳 ☆型抜きクッキー
20 水	・牛乳 ・ぱりんこ	・ちゃんぽん ・はなシューマイ	・牛乳 ・ゼリー ・星たべよ
21 木	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	誕生会🎊栗ご飯・鶏の唐揚げ・三色和え ・紅葉すまし汁・果物	・牛乳 ・ケーキ
22 金	・牛乳 ・白い風船	・焼き鮭 ・ひじきの炒め煮 ・みそ汁	・牛乳 ☆フレンチトースト
23 土	・牛乳 ・うす焼きせんべい	・クリームシチュー ・春雨サラダ	・牛乳 ・ミニサラダ ・プリン
24 日	お 休 み		
25 月	・牛乳 ・ビスコ	・白身魚の香味焼き ・人参の酢の物 ・豆乳すまし汁	・牛乳 ☆スイートポテト
26 火	・牛乳 ・きなこもちせんべい	・わかめうどん ・かきあげ	・牛乳 ・ビスケット ・果物
27 水	・牛乳 ・たべっこどうぶつ	・肉じゃが ・みそ汁	・お茶 ☆ごましおおにぎり
28 木	・牛乳 ・星たべよ	・西京焼き ・切干大根の三杯酢和え ・すまし汁	・牛乳 ・クリームパン
29 金	・牛乳 ・ミニサラダ	♡チキンカレー ・スパゲティサラダ	・牛乳 ☆かぼちゃのカップケーキ
30 土	・牛乳 ・アンパンマンソフトせんべい	・他人丼 ・野菜のごまマヨ和え	・牛乳 ・まがりせんべい ・ミニドーナツ
31 日	お 休 み		

血液をサラサラにする魚「さんま」

秋はさんまが美味しく旬をむかえます。
さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。
是非、塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、かば焼きなど、他の旬を迎える食べ物と一緒に味わってみてください。
園給食でも旬の食材を取り入れていきたいと思えます。

～魚のかば焼き風レシピ～

・さば 切り身1枚 ・酒 5g ・生姜 2g ・片栗粉 5g ・油 適量

《たれ》

・濃口しょうゆ 3g ・砂糖 3g ・酒 1g ・みりん 1g ・白ごま 適量

①さばの切り身を酒とすりおろした生姜に漬けておく。

②たれに使う白ごま以外の調味料を鍋に入れ少シトロっとするまで火にかける。

後でさばに絡めるので火傷をしないように少し冷ましてください。

③漬けたさばに片栗粉をまぶし適量の油で揚げる。

④揚げたさばにたれと白ごまを絡めて完成です。

園ではクラスによってたれの量を調節し味付けを行っていますので、ご家庭で作られる場合もたれの量を増やしたり、減らしたりして味付けの濃さを調節されてください。

生姜の量もお好みで調節されてください。また、すりおろし生姜はチューブタイプの生姜でもかまいません。

よろしければ是非、ご家庭でも作ってみてください。