



朝夕がぐっと涼しくなり、秋の到来を感じます。運動会も終わり、たくさん運動遊びを楽しむ子どもたちの食欲もぐんと増してくる季節です。芋類、果物類、きのこなど、秋は美味しい食材がたくさんあります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日を元気いっぱいにご過ごししましょう。

具沢山の汁物で体を温めよう！

これから迎える寒い季節は、体を温める食事で風邪予防に備えましょう。寒冷地で取れる食材や、秋、冬が旬の食材は体を温めてくれます。



♪食材豆知識♪

秋刀魚

秋の味覚といえば秋刀魚といわれ、昔から大衆魚として庶民に親しまれてきた魚です。この時期に食べる秋刀魚は脂ものっており格別です。

○こんな献立に・・・○

塩焼き
秋刀魚の蒲焼丼
秋刀魚の味噌煮
秋刀魚のフライ
(しそや梅を巻いても)
秋刀魚ご飯
秋刀魚のつみれ汁

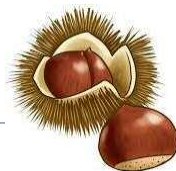
○秋刀魚の栄養○

血液をサラサラにするDHA、EPAが豊富に含まれています。また、良質なタンパク質や鉄分、ビタミンA、カルシウム、ビタミンDも多く含まれており、成長期の子どもたちにもおすすめです。



◇野菜がたくさん食べられて温まるけんちん汁◇

里芋・大根・人参・ごぼう・長ネギ・豆腐・こんにゃく・鶏肉など旬のお好みの具材で。鍋にだし汁と根菜類、芋類を入れて煮込みます。味噌・醤油などお好みの味付けで青みにほうれんそうや小松菜を！うどんを入れるとけんちんうどんになります。



栗

秋にしか出回らない栗ですが、子どもたちはいがぐりを見たことがあるでしょうか。中の栗をどうして取るのか考えてみるのも楽しいですね。

○こんな献立に・・・○

栗ご飯、おこわ
栗と鶏肉の煮物
栗と豆のポタージュ
栗の渋皮煮、甘露煮
栗きんとん

○栗のむき方○

栗は外側の硬い皮(鬼皮)と内側の薄い皮(渋皮)に包まれています。栗の形を生かして調理する栗ご飯や甘露煮などの場合はお湯に2～3時間つけて皮を柔らかくしてからむきます。栗の底の部分(ザラザラしている方)を切り、そこから包丁をいれて上に向かってむくときれいにむけます。

今月のメニューより

豆乳きなこもち

材料(24個分)

豆乳 200ml
黒砂糖 大さじ6
すりごま 大さじ4
きなこ 大さじ10
水 100ml
ゼラチン 大さじ2



★18日 おやつ★

作り方

- ①ゼラチンを分量の水にふり入れて15分以上置き、ふやかしておく
- ②鍋に豆乳と黒砂糖を入れ中火で砂糖を溶かし、沸騰直前で火を止める
- ③①を②に加え、よく溶かす
- ④きなこすりごまを合わせ、何回かに分けて③に加え、よく混ぜる
- ⑤器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑥食べやすい大きさに切る(24個) お好みできなこや黒蜜をかけても良い

世界の料理

ブラジル



○ 2日のおやつ ○

ポンデケージョ・・・小麦粉ではなく、キャッサバの根茎から作られるタピオカ粉を使用しています。また、名前の「ポン」の部分はパンを意味し、「ケージョ」の部分はチーズを意味しています。こども園では、旬のじゃがいもを使って作ります。



ハワイ



○ 16日の給食 ○

ロコモコ・・・ご飯の上にハンバーグと目玉焼きをのせて、グレイビーソース(肉汁を煮詰めたソース)をかけたものです。



コロンビア



○ 11日の給食 ○

アヒアコ・・・主な材料はチキンとじゃがいもで、それにトウモロコシが添えられます。チキンとじゃがいもと一緒に煮込み、じゃがいもがトロトロ、崩れる直前くらいまで煮込んで作られる優しい味のスープです。



2018年10月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

	曜日	乳児 朝おやつ	昼食	午後 おやつ	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
あゆっこ ひろば	1 月	<u>さくつと あられ</u>	◇あげじゃがのうまに せんぎりだいこんのさらだ はなふとえのきのすましじる	<u>♪さかなつこ</u> ・ ♪ぱりんこ	ぎゅうにく しーちきん	こめ じゃがいも はなふ	にんじん、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、もやし えのき、みつば
	2 火	ぶどう	さけのかつぶやき ごもくひじき だいこんのみそしる	ぼんでけーじょ (ぶらじる)	さけ、ちーず だいず、あぶらあげ	こめ	たまねぎ、しめじ、ばぶりか ひじき、にんじん、こんにやく だいこん、にんじん、わかめ、ねぎ
	3 水	<u>べびーはーす</u>	いりどり あおなときのこのあえもの とうふとわかめのみそしる	ここあむしばん	とりにく とうふ、みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、ほししいたけ、えだまめ ほうれんそう、こまつな、えのき、しめじ、しいたけ わかめ、ねぎ
	4 ★ 木	ちーず	やさいあんかけやきそば あげぎょうざ しめじとほうれんそうのすーぷ	なし ・ きらずあげ	ぶたにく ぎょうざ	ちゅうかめん、かたくりこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、びーまん しめじ、ほうれんそう、にんじん
	5 ★ 金	<u>かぼちゃ ぼーろ</u>	ぶたにくのぼんこやき ぺんねのとまといため ちんげんさいのすーぷ	よーぐると	ぶたにく、ちーず ペーこん	こめ ぼんこ ぺんねまかろに	ばせり たまねぎ、びーまん、とまと ちんげんさい、にんじん、たまねぎ
誕生会	6 土		おべんとうもち				
	8 月		たいいくのひ				
	9 火	なし	◇あげさばのおろしに あおなのあえもの さつまじる	ぶどう ・ <u>かりんとう</u>	さば ぶたにく、とうふ、みそ	こめ こむぎこ さつまいも	だいこん、ねぎ、しょうが こまつな、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ
	10 ★ 水	<u>あかちゃん せんべい</u>	はろういんかれー おばけちつぶ ひじきのびたみんさらだ ばなな	けーき	とりにく、すきむみるく とりむねにく	こめ、たーめりつく、かれーう、 ぎょうざのかわ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ むらさきやべつ ひじき、ばぶりか、にんじん、こーん、えだまめ ばなな
	11 木	にぼし	ろーるばん あひあこ(ころんぴあ) ぐりーんさらだ おれんじ	さくらえびのちぢみ	とりにく	ろーるばん ばたー、なまくりーむ わごまどれっしんぐ	じゃがいも、たまねぎ、こーん、ばせり れたす、きゅうり、ぶろっこりー おれんじ
	12 金	よーぐると	とりそぼろのたまごやき もみうり ごもくまめ きやべつのみそしる	<u>みれーびすけつと</u>	たまご、とりみんち だいず みそ	こめ	ねぎ きゅうり にんじん、ほししいたけ、こんにやく、こんぶ きやべつ、たまねぎ、にんじん
	13 土		おべんとうもち				
	15 月	<u>ふわふわ ちつぶ</u>	◇すきやきふうに かつおうめ じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	ちーず ・ くらっかー	ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも、ふ	にんじん、こんにやく、ほししいたけ、ねぎ かつおうめ きゅうり、れたす たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
	16 火	ふかしいも	ろこもこ(はわい) [みにはんばーぐ めだまやき れたす きゅうり] やさいとまとのすーぷ	りんご ・ <u>ねじねじおかき</u>	あいびきみんち、たまご たまご	こめ、ぼんこ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
	17 水	<u>うのはな くつきー</u>	とりのちゅうかむし ひじきとつなのさつといため なすのすーぷ	れもんらすく	とりにく しーちきん	こめ	しょうが、ねぎ ひじき、こまつな、もやし、にんじん なす、たまねぎ
	18 ★ 木	ちーず	きのこのわふうばすた ませどあんさらだ こーんすーぷ	とうにゅうきなこもち	ぎゅうにくう	すばげてい さつまいも、まよねーず こーんすーぷのもと	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、にんにく、あおじそ にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう ばせり
	19 金	かりんとう	しおやきさんま ささみとれんこんのおろしあえ さといものみそしる	<u>こめぼんぼう</u>	さんま とりささみ、かつおぶし みそ	こめ さといも	れんこん、みずな、にんじん、だいこん たまねぎ
	20 土		おべんとうもち				
	22 月	おれんじ	ほいこうろう もやしのなむる わかめすーぷ	ふかしいも	ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん、きやべつ、たまねぎ、びーまん もやし、にんじん、きゅうり わかめ
	23 火	よーぐると	◇とりとだいこんのてりに ちんげんさいのいためもの もやしのみそしる	かき ・ わしやあげ	とりにく あぶらあげ みそ	こめ	だいこん ちんげんさい、にんじん、しいたけ、しょうが もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
	24 ★ 水	<u>むらさきいも ちつぶ</u>	ういんなー ぶろっこりー ごもくおから ごまみそしる	まろんけーき	ういんなー とりにく、おから、あぶらあげ あぶらあげ、みそ	こめ さといも、ごま、ごまあぶら	ぶろっこりー ごぼう、にんじん、ねぎ だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
	25 ★ 木	りんご	しよくばん からすがれいのおーぶんやき ばんぶきんさらだ ぐだくさんすーぷ	おにぎり	からすがれい ぶたにく	しよくばん かおりごまどれっしんぐ	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん きやべつ、たまねぎ、にんじん、えのき
	26 金	<u>ねじねじ おかき</u>	きのこごはん にくだんごじる ちくわのいそべあげ ぶどう	たまごふしよう ぶりん	あぶらあげ、とりにく ぶたみんち、とりみんち、たまご ちくわ	こめ はるさめ てんぶらこ	にんじん、しいたけ、しめじ にんじん、はくさい、しょうが、ねぎ あおのり ぶどう
	27 土		おべんとうもち				
	29 月	<u>さくつと あられ</u>	ぶたにくのあまからどん さつまいもてんぶら けんちんじる	ばなな	ぶたにく とうふ、とりにく	こめ さつまいも、てんぶらこ さといも、ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんにく、えのき、しらたき だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
	30 火	かき	さといもときのこのぐらたん いたりあんさらだ だいこんのすーぷ	とろペー ・ <u>さくつとあられ</u>	とりにく、ぎゅうにくう、ちーず ぶたにく	こめ さといも、こむぎこ、ばたー いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、しめじ、まつしゅるーむ、まいたけ れたす、きゅうり、とまと だいこん、にんじん、わかめ、みつば
	31 水	<u>ふわふわ ちつぶ</u>	◇あかうおとだいこんのにつけ あおなときのこのしらあえ ぶたにくともやしのみそしる	《はろういん》 ばんぶきんばい	あかうお とうふ ぶたにく、みそ	こめ ごま	だいこん ほうれんそう、こまつな、しいたけ、しめじ、こんにやく、にんじん もやし、たまねぎ、ねぎ

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * (国名)のついている献立名はその国の国民食です。
 * は保育園で作る手作りおやつです。

* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。
 * 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。