

10がつのこんだて

令和3年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	11	ちゃんぽん麺 切り干し大根のカレー炒め くだもの	おにぎり	中華麺 豚肉 むきエビ キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ ねぎ ガラ スープ 切干大根 人参 豚ひき肉 もやし ピーマン カレー粉	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	月	4	ごぼう入り松風焼き 小松菜のきつね和え みそ汁 くだもの	おにぎり	鶏ひき肉 ごぼう 人参 玉ねぎ 干し しいたけ みそ ごま 小松菜 油揚げ 人参 もやし 大根 玉ねぎ わかめ ねぎ みそ じゃこ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	25		ごはん					ごはん					
火	12	鶏肉のトマト煮 そうめんサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	鶏肉 小麦粉 玉ねぎ 人参 しめじ ケチャップ チーズ そうめん きゅ うり ハム マヨネーズ 豆腐 玉ね ぎ 油揚げ ねぎ じゃこ みそ	ふかしもち 牛乳		火	5	ふわふわチキン マカロニナポリ 豆腐スープ くだもの	おにぎり	鶏もも肉 生クリーム チーズ マカロ ニ 玉ねぎ ウインナー ピーマン ケ チャップ 豆腐 わかめ もやし 玉ね ぎ 人参 ごま油	エリンギごはん (エリンギ まつた けのすまし汁)	菓子 牛乳 小魚
	26		ごはん					ごはん					
水	13	きのこシチュー 大豆の揚げ煮 くだもの	おにぎり	しめじ しいたけ マッシュルーム 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グ リンピース ルウ 大豆 片栗粉 油 さつまいも コーン缶 ちりめんじゃこ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ	水	6	炒り豆腐 さつまいもの天ぷら くだもの	にんじん ごはん (人参 ちり めんじゃこ)	豆腐 たまご 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 干ししいたけ いんげん さつまいも てんぷら粉 ごま 油	パン 牛乳	おにぎり 牛乳
	27		ごはん					ごはん					
木	14	さかなのみそ焼き はるさめサラダ わかめスープ くだもの	おにぎり	魚 みそ ねぎ マロニー 人参 きゅうり キャベツ かにかまぼこ ドレッシング わかめ 玉ねぎ もや し 麩 ごま油	くりごはん (栗 ゴマ塩)	菓子 牛乳 小魚	木	7	鮭とポテトのチーズ焼き 豚汁 くだもの	おにぎり	鮭 じゃがいも 玉ねぎ しめじ チー ズ オリーブオイル 豚肉 こんにやく 人参 大根 豆腐 ごぼう ねぎ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	28		ごはん					ごはん					
金	1	きのこカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 し いたけ マッシュルーム しめじ ル ウ 福神漬け キャベツ きゅうり ドレッシング	マカロニきなこ 牛乳 (マカロニ きなこ 砂糖)		金	8	ハヤシライス おひたし くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム グリンピース ルウ キャベツ 青菜 ひじき すりごま	ロッククッキー 牛乳 (ホットケーキミックス チョコレート レーズン コーンフレーク パター)	
	15							ごはん					
土	2 16 30	パン 牛乳					土	9 23	パン 牛乳				
金	29	たんじょう会	さつまいもごはん スパゲティサラダ	揚げぎょうざ すまし汁 くだもの			金		さつまいも 油 ゴマ塩 パター ぎょうざ 油 スパゲティ ハム キャベツ きゅうり コーン缶 マヨネーズ 豆腐 かまぼこ えのきだけ みつば かつお節 しょう油			ヨーグルト	

食欲の秋です！！

爽りの秋・食欲の秋です。いもやきのこ、果物に新米・・・

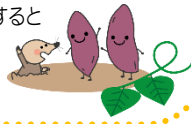
子どもたちの食欲も増える時期です。食べ物の匂いを知り味わうことで豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを味わいましょう。

さつまいも

焼き芋・おかし・天ぷら・煮物など、ホクホクして甘みがあるので幅広い料理に使えます。食物繊維が豊富で便秘予防に効果があります。また、熱に強いビタミンCが、冬に向けての風邪予防やカサカサになりがちな肌を予防する効果もあります。

さつまいものツルも、ごま油で炒めてしょう油、砂糖できんぴら風にとおいしく食べられます。

子どもたち大好きですよ♡



新米

日本人の主食、お米が収穫の時を迎えます。お米はエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう。

新米と呼ばれる期間はいつ??

食品の表示を定めている JAS 法によると、新米は夏から秋にかけて収穫され、その年の12月31日までに精米され、包装された米のこと。精米日が新しいもののほうがおいしいとされているので、精米日も確認してみましょう。



食育クイズ

Q ハンバーグを最初に発明した国は?
① アメリカ ② ドイツ ③ ニホン

A ②
18世紀ごろ、ドイツのハンブルグという街で硬くて安い肉をひき肉にして焼いたのが始まりといわれています。日本に伝わった時期ははっきりしていませんが一般的な家庭料理となったのは1950年代の中ごろのようです。



<秋の七草>

山上憶良が万葉集で詠んだ「秋の野に 咲きたる花を指折り かき数れば七種(ななくさ)の花」「萩の花 尾花(おはな) 葛花(くずはな) 撫子(なでしこ)の花(な) 女郎花(おみなえし) また藤袴(ふじばかま) 朝顔の花」という2種の歌が、秋の七草の由来とされています。春の七草は七草がゆにして、無病息災を祈るものですが秋の七草はおもに美しさを鑑賞して楽しめます。ただし、葛根湯の主薬である葛(くず)は、風邪のひき始めにくす湯として愛用されています。



○乳児クラスの午前のおやつは菓子・牛乳です
○今月のお茶は「番茶」です