



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

10月 食育のわらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> スプーンを正しく持って食べる。(箸を使って食べようとする) 保育士の言葉掛けにより、手洗いやうがいの習慣を身に付けようとする。
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 保育士の言葉掛けにより、食事に必要な習慣や態度を身に付けようとする。 楽しい雰囲気の中で、苦手なものを食べようとする。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 食事の時間を意識しようとする。 食べ物を大切に、作った人に感謝する。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べようとする。 マナーに気を付けながら食事をする。

給食おいしいね

つぼみたんぽぽさんが、箸を使って食べています。
上手に持てるかな？



ももちゃん
離乳食
おいしいよ



あーん

おいしいね



9日(水)誕生会

「うみのおまつりどんとせ」ランチ

- くじらごはん (のりごはん)
- レンコンの肉詰め
ケチャップとマヨドレ添え
- たこさん、カニさんウインナー
- ゆでブロッコリー、ニンジンの出汁煮
- いもの子汁
- 果物



★誕生会の日は、3歳以上児も
主食はいりません

9月の給食で子どもたちに

人気だったメニューを紹介します。

- 3日 コーン入りお浸し
- 9日 麻婆豆腐 華風あえ
- 10日 かきたまコーンスープ
- 11日 春雨スープ
- 12日 ひじき入りつくね焼き
- 20日 魚のかば焼き
- 26日 魚の塩麹漬け焼き すき昆布の炒り煮



*この中から今回はすき昆布の炒り煮のレシピを紹介します。

《材料》(子ども一人分)

- すき昆布(乾燥) 1.5g (生のものでも、切りコンブでもよい)
- 人参 15g
- レンコン 15g
- つきこんにゃく 10g
- 干しシイタケ 0.2g
- さつま揚げ 7g
- 油 1g
- 砂糖 小さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1/2
- だし汁 150cc

《作り方》

- すき昆布は水につけてもどしておく。干しシイタケは、ぬるま湯につけてもどしておく。
- すき昆布は食べやすい長さに切り、人参、干しシイタケ、さつま揚げは細切りに、レンコンはいちょう切りにする。
- フライパンに油を熱し、すき昆布、人参、干しシイタケ、レンコン、つきこんにゃく、さつま揚げを炒める。
- 具材に油が回ったら、だし汁を加え煮る。煮立ったら、砂糖、醤油を加え再び煮立ったら火を弱め、落とし蓋をして昆布が柔らかくなるまで煮こんだら出来上がりです。(30分~1時間くらい煮ると味がしみ込んでおいしいですよ)

つぼみゆりぐみの枝豆を収穫しました。

ベランダのプランターで育てていた枝豆を収穫しました。枝豆をもぎながら「これちっちゃいね」「これ三つもはっているよ」「いっぱいとれたね」と嬉しそうなお子様たち。次の日のおやつでいただきました。「おいしいね」「もっと食べたい」と美味しそうに食べていました。



10月の手作りおやつ

1	火	五平もち
2	水	ヨーグルト蒸しケーキ
3	木	さつまいもあんロール
4	金	スパゲッティ
5	土	おにぎり
6	日	
7	月	さつまいもドーナツ
8	火	おにぎり
9	水	チーズ蒸しパン
10	木	ミルクパン
11	金	きな粉マカロニ
12	土	おにぎり
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	サンドおにぎり
16	水	おからケーキ
17	木	レーズンパン
18	金	スコーン
19	土	おにぎり
20	日	
21	月	お好み焼き
22	火	ポパイクッキー
23	水	いろいろ
24	木	コーンマヨパン
25	金	リンゴのカップケーキ
26	土	作品展
27	日	
28	月	ゼリー・非常食
29	火	うどん
30	水	白菜のクリームグラタン
31	木	にんじんパン

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



		あかのなかま	みどりのなかま	さいいろのなかま	その他調味料	おやつ
10 こんだて		からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
1	火	焼き魚(赤魚)・小松菜の磯香あえ・みそ汁・果物	魚・焼きのり・豆腐・みそ	小松菜・もやし・人参・こねぎ・果物	じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁
2	水	チャンボン麺・昆布豆・ごまふりかけ・果物	豚肉・かまぼこ・大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・生しいたけ・小松菜	乾麺(うどん)・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ・酒
3	木	さつまいも入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・さつまいも・砂糖・春雨	塩・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩
4	金	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・車麩・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	しょうゆ・塩・だし汁
5	土	鶏団子スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
7	月	豚肉と根菜の甘辛煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁・果物	豚肉・鮭フレーク・豆腐・わかめ・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水蒸・ピーマン・しょうが・小松菜	しらたき・油・砂糖・ごま・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁
8	火	魚の塩麹漬け焼き(赤魚)・菊入りごまびたし・のっぺい汁・果物	魚・鶏肉・かまぼこ	ほうれん草・もやし・菊・人参・干しいたけ・ごぼう・果物	ごま・里いも・こんにやく	塩麹・しょうゆ・みりん・塩・だし汁
9	水	誕生会 「うみのおまつりどんとせ」ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。			
10	木	豆腐だんご・塩昆布あえ・みそ汁・果物	豆腐・ツナ缶・ひじき・塩昆布・みそ	長ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・小松菜	片栗粉・油・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁
11	金	ほうれん草のキッシュ・きゅうり漬け・白菜のスープ・ごまふりかけ・果物	ベーコン・鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・鶏肉・わかめ	ほうれん草・ぶなしめじ・生しいたけ・玉ねぎ・きゅうり・白菜・人参・ホールコーン缶	バター・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)
12	土	ハヤシシチュー 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
15	火	大豆入りドライカレー・ハム入りブロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉・大豆・ロースハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油	鶏がらスープ(コンソメ)・トマトケチャップ・カレー粉・塩・酢
16	水	肉だんごのスープ煮・さつまいもの甘煮・焼きのり・果物	鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・豆腐・焼きのり	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・生しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・にら・果物	砂糖・片栗粉・さつまいも	酒・塩・しょうゆ・だし汁
17	木	魚の照り焼き(さば)・ひじきの炒り煮みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・豆腐・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・玉ねぎ	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁
18	金	《食育の日》さつまいもコロッケ・かぶ漬け・なめこ汁・焼きのり・果物	豚ひき肉・豆腐・みそ・焼きのり	玉ねぎ・かぶ・きゅうり・人参・なめこ・長ねぎ	さつまいも・油・小麦粉・パン粉	塩・だし汁
19	土	パスタ入り野菜スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。			
21	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢
22	火	魚の竜田揚げ(さば)・三色ひたし・いもの子汁・果物	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・なめこ・長ねぎ	片栗粉・油・里いも	酒・しょうゆ・だし汁
23	水	クリームシチュー・ツナサラダ・ごまふりかけ・果物	鶏肉・牛乳・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢
24	木	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・野菜汁・果物	鶏肉・かつお節・豆腐・みそ	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・小松菜・人参・果物	ごま・ごま油・じゃがいも	みりん・しょうゆ・だし汁
25	金	豚肉の柳川風・ほうれん草とちくわのあえもの・果物・みそ汁	豚肉・鶏卵・ちくわ	人参・干しいたけ・玉ねぎ・ごぼう・さやいんげん・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁・酢
26	土	作品展 豚汁 果物				
28	月	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水菜・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)
29	火	いりどり・納豆あえ・みそ汁・果物	鶏肉・厚揚げ・納豆・わかめ・みそ	人参・ごぼう・たけのこ水蒸・干しいたけ・さやいんげん・小松菜・もやし・玉ねぎ・えのきたけ	こんにやく・じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁
30	水	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁・果物	ちくわ・青のり・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・きゅうり・チンゲン菜・長ねぎ・白菜・たけのこ水蒸	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)・塩
31	木	カレー・ひじきサラダ・果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレーパウダー・トマトケチャップ・しょうゆ

給食だより

『ごはんをしっかり食べましょう』

新米の季節になりましたね。
新潟市では園児が家庭からごはんの持参をしている保育施設を対象に、毎年11月頃、ごはんの重量調査をしています。
近年、ごはんの重量の平均値は目標量を下回り、持参されるごはんの量が少ない傾向にあることがうかがえます。
目安量を下に示しますので、お子さんの食べている量と比べてみてください。
(不足分のごはんは、おやつとしておにぎりで提供する場合があります。)

幼児(3~5歳児)の1食分のごはんの目安量
110g~140g

ごはんのいいところ

- ◆おかずとの相性が良く、栄養のバランスがとりやすい。
- ◆よく噛んで食べるので、腹持ちが良い。

ごはんには塩分がなく、色々な調理方法や味付けの料理とあわせることができます。
ごはんはパンやめんに比べて噛む力が必要です。よく噛むことであの筋肉の発達や脳の活性化が期待できます。また、ゆっくり消化・吸収されるので腹持ちがよいのも特徴です。

知っていますか? 地産地消

「地産地消」とは、地元でとれたものを地元で食べることです。地産地消に取り組むと、とれたての新鮮な食材が食べられるほか、輸送に必要なエネルギーが節約されるので、地球温暖化の原因となる温室効果ガスや大気汚染物質の排出を抑えることができます。最近、直売所以外にスーパー等で地場産コーナーが設けられることも多く、地元のものが買いやすくなりましたね。おいしくてエコな「地産地消」を、できることから取り入れてみませんか?

♪食育の日『さつまいもコロッケ』♪

さつまいもがおいしい季節になりました。新潟市内では、西区で栽培される「いもジェンヌ」、北区で栽培される「しるきーも」などが有名です。今月の食育の日のおかずは、旬をむかえるさつまいもを使った『さつまいもコロッケ』です。ホクホクした食感とやさしい甘みを楽しめます。

さつまいもは、品種によって、甘みや食感が大きく変わります。食べ比べるのも楽しいですよ!

※献立内容を変更する場合があります。
★赤字は翠松保育園の追加メニューです。