



H28年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 金山澤侑美子
法人栄養士 坪 聖子

朝晩冷え込むようになり温かい食事が恋しくなってきました。先月は、きく組さんとひまわり組さんにカレーとフルーチェを作って頂きました。ドキドキした様子でお野菜を切ったり、混ぜたりと子ども達の新たな表情、そして成長を感じる事が出来ました。これからも「食」を通じ生きる力を育てていきたいと思っておりますので、ご家庭でも是非子ども達とお料理を楽しんでみてください。

空気が乾燥して風邪が心配な時です。ビタミン豊富な柿やさつまいも、喉をうるおす大根など上手にとり入れていきたいと思っております。おなかの風邪が流行する時期でもあるので、手洗い・うがいの励行をお願いいたします。

さつまいもの黒糖蒸しパン

先月は美味しいさつまいもが保育園の畑で採れました。ホクホクとしたさつまいもは子ども達の大好物です。現代はイモ類を食べる機会が昔に比べ少なくなってきたため、保育園では積極的にイモ類を取り入れるようにしています。

- 材料
(アルミカップ10個分)
・さつまいも…中1本
・ホットケーキミックス粉…1袋(200g)
・黒糖…50g
・牛乳…150cc



- ①さつまいもはよく洗いラップにくるみ600wレンジで5分加熱します
- ②さつまいもに火が通ったら、角切りにします
- ③牛乳を温めて黒糖をいれ溶かします。完全に溶かさなくても蒸すときに溶けますので固まりがあっても大丈夫です
- ④ホットケーキミックス、③を混ぜあわせ、切ったさつまいもを入れます
- ⑤アルミカップに6〜7分目くらいに入れます
- ⑥蒸し器を用意し蒸気があがったら⑤をいれ強火で10分蒸します
- ⑦蒸しあがって粗熱が取れたら完成です

※蒸し器の蒸気で火傷しないよう気をつけて作業してください

調味料のお話

さめ保育園のお給食のお砂糖は「きび砂糖」と「黒糖」を使用しています。黒糖・きび砂糖など精製されていないものは、ミネラルがあり、ゆっくり消化されます。そして血糖値の上下が緩やか且つ吸収に時間がかかるので、少しの糖分で長い時間満足を得られます。味も優しい甘さでスイートポテトやかぼちゃパイなどに少し加えて作っています。お砂糖は種類にもよりますが、身体を冷やす作用もあるので、食材の組み合わせや摂りすぎに注意しています。



旬の食材



おいしい季節
秋はさつまいもやさつまいもの収穫時期です。いも類は主食の代用として用いられることもあり、でんぷんが主成分。カロリーが高く、ビタミンC・B1、カリウムなどのミネラルや食物繊維も豊富で、便秘解消の効果もあります。さつまいもは蒸したり焼いたりするだけで甘く、さつまいもはゆでてみそ田楽風にすると、おやつにもなります。

身体を温めよう

はくさい・大根・かぶなどの冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防する効果があります。鍋やスープに入れれば、胃腸の調子が悪いときでも摂取しやすく、体をよりポカポカにすることが可能。ほかの時季よりも栄養価が高い今が旬の野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



11月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (火) 秋季健診 交通安全指導	コロッケ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・ニラと卵の味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
2日 (水) 学びの教室	鶏ひき肉の袋煮・ほうれん草の胡麻和え・切り干し大根の味噌汁・りんご	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
4日 (金)	マーボー豆腐・ほうれん草ナムル・粉ふきいも・わかめスープ・みかん	おかゆ・豆腐のマッシュ・じゃがいものペースト・スープ	菓子・牛乳	ヨーグルト
5日 (土) 保育参観	焼そばと五目御飯・ポイルサラダ・鶏のから揚げ・フライドポテト・すまし汁・ゼリー	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (月)	テリヤキチキンほうれん草添え・引き昆布煮・かぼちゃスープ・みかん	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
8日 (火)	タラフライ千切りキャベツ添え・春雨サラダ・コンスープ・みかん	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (水)	すき焼き風煮・ポテトサラダ・かきたま汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・えのきの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのペースト・根菜のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 スイーツポテトパイ
11日 (金) 習字教室	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・小松菜なめたけ和え・カブの味噌汁・オレンジ	おかゆ・カブのペースト・ブロッコリーのコンソメ煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日 (土)	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・すいとん汁・みかん	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (月)	野菜の肉巻き・切り干し大根の煮物・白菜の味噌汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・人参の甘煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
15日 (火) オープン保育 七五三お茶会	チャーシューラーメン・エビフライ・卵フライ・グリーンサラダ・みかん	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・キャベツのコンソメ煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子(まんじゅう) 牛乳
16日 (水) 学びの教室	サバ大根の煮物・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・大根のうま煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
17日 (木) 鮫小遊びの国	かぼちゃとゴマのコロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草と白菜おほかね・豆腐のすまし汁・りんご	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・白菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
18日 (金)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草の胡麻和え・醤油卵・豚汁・みかん	おかゆ・大根のおろし煮・高野豆腐のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
19日 (土)	おでん・いも天・小松菜の白和え・キャベツとなめこの味噌汁・柿	おかゆ・豆腐のうま煮・大根のペースト・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日 (月) 誕生会	ピラフ・鶏の手羽中甘辛胡麻揚げ・フライドポテト・コールスローサラダ・若竹汁・ゼリー・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
22日 (火)	赤魚の煮つけ・三色納豆・大根サラダ・すまし汁・みかん	おかゆ・豆腐のマッシュ・大根のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ホットケーキ 牛乳
24日 (木) いい和食の日 スイミング	鶏の信田煮・茶碗蒸し・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・人参のグラッセ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 いもち
25日 (金)	チキンカレー・ジャーマンポテト・グリーンサラダ・卵スープ・みかん	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーの刻み煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日 (土)	イカと大根の煮物・ほうれん草のおほかね・キノコ汁・柿	おかゆ・大根のマッシュ・白菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (月)	肉じゃが・春雨サラダ・かきたま汁・オレンジ	おかゆ・じゃがいものペースト・人参グラッセ・スープ	菓子・牛乳	ヨーグルト
29日 (火)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・白菜スープ・柿	おかゆ・根菜のうま煮・白菜の刻み煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
30日 (水) 学びの教室	鮭ホイル焼き・ひじき煮・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・豆腐マッシュ・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ

<< 今月の目標 >>

好き嫌いをせずいろいろな食材を食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

