H29年度
認定こども園　さめ保育園
調理師　田村　侑美子
法人栄養士　坪　聖子

さわやかな秋晴れが広がり、過ごしやすい季節となりました。子どもたちのからだもまたひとまわり成長したように感じられます。最近は食べられる量も増え、おかわりをする子も増えてきました。これからも子どもたちの健やかな成長を見守りながら調理していきたいと思います。10月は実りの秋なので季節ものをたくさん取り入れ、風邪に負けないからだ作りをサポートしていきたいと思います。

秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干ししいたけにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。

小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨をつくりましょう。

レンコン餅

材料
- ・れんこん…正味200g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・ごま油…少々
- ★醤油…大さじ1
- ★砂糖…大さじ1
- ★水…大さじ1

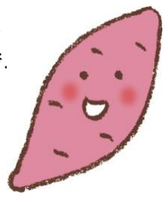
①れんこんは皮をむき、すりおろします。
②すりおろしたれんこんに片栗粉をいれます
③熱したフライパンにごま油をしき、れんこん餅のタネをスプーンでそっとすくい置きます
④両面こんがりと焼けたら仕上げに★の調味料を回し入れ、レンコン餅と絡めたら出来上がりです

食育クイズ

Q さつまいもで作る おやつの名前は？

①小学いも　②中学いも　③大学いも

A 正解は③。油で揚げたさつまいもに糖蜜をからめた菓子で、大正から昭和にかけての時代に、東京の学生街で大学生が好んで食べていたため、この名がついたといわれています。



離乳食の味つけ

離乳食は基本的に味つけをする必要はありません。赤ちゃんの味覚はとても敏感で、素材そのものの味を感じることが大切だからです。味に変化をつけたいときは、だしや野菜スープを使用するといいでしょう。塩やしょう油、砂糖を使うとしたら、中期以降、ほんの少しだけです。

10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)
2日　(月)	肉じゃが・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・梨	おかゆ・根菜のマッシュ・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
3日　(火)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・かきたま汁・りんご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのペースト・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日　(水) お月見会	栗ごはん・鶏のから揚げ・フライドポテト・ボイルサラダ・すまし汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 お月見だんご
5日　(木) 七五三詣り	五目御飯・タコさんウインナー・卵焼き・ほうれん草の胡麻和え・わかめスープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 ピザトースト
6日　(金)	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・引き昆布煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日　(土) gt6	イカと大根の煮物・鶏ささみとわかめの酢のもの・納豆・玉ねぎとキャベツの味噌汁・みかん	おかゆ・大根の和風煮・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
10日　(火)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・大根サラダ・厚揚げの味噌汁・りんご	おかゆ・大根の柔らか煮・キャベツのうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
11日　(水) 防災フェスタ	納豆の包み揚げ・わかめの酢のもの・白菜の味噌汁・みかん	おかゆ・白菜の刻み煮・ほうれん草のうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
12日　(木) スイミング	チキンカレー・ボイルサラダ・ボイルウインナー・わかめスープ・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・人参グラッセ・スープ	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
13日　(金) 習字教室 避難訓練	タラフライ千切りキャベツ添え・ポテトサラダ・えのきの味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
14日　(土)	マーボー豆腐・コールスローサラダ・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
16日　(月)	餃子・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・白菜の刻み煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
17日　(火) マリエント合同消防総合訓練	鮭塩焼き大根おろし添え・ほうれん草の胡麻和え・醤油卵・若竹汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
18日　(水) 学びの教室	すき焼き風煮・わかめの酢のもの・タラのつみれ汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・大根の和風煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
19日　(木)	赤魚の煮つけ・納豆・小松菜のおかか和え・キノコ汁・バナナ	おかゆ・小松菜のペースト・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
20日　(金) 誕生会	ピラフ・鶏手羽中甘辛ごま揚げ・フライドポテト・スティックサラダ・すまし汁・オレンジゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日　(土)	はんぺんコロッケ千切りキャベツ添え・バンバンジーサラダ・白菜とえのきの味噌汁・みかん	おかゆ・キャベツのうま煮・白菜のトロトロ煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日　(月)	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・コーンスープ・りんご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 かぼちゃパイ
24日　(火) ハロウィンオープン保育	焼きそば・エビフライ・卵フライ・グリーンサラダ・かぼちゃスープ・みかん	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日　(水) 学びの教室	テリヤキチキンほうれん草添え・切り干し大根の煮物・キャベツの味噌汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草ペースト・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
26日　(木) スイミング	ポークカレー・ウインナーソテー・ボイルサラダ・わかめの味噌汁・りんご	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
27日　(金)	レンコン入り花しゅうまい・ひじき煮・キノコの味噌汁・バナナ	おかゆ・人参グラッセ・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 れんこん餅
28日　(土)	おでん・白菜とほうれん草のおかか和え・すいとん汁・みかん	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日　(月)	サバと大根の煮物・納豆・ほうれん草の白和え・せんべい汁・りんご	おかゆ・大根の和風煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
31日　(火)	タラ野菜あんかけ添え・ほうれん草のなめたけ和え・わかめの味噌汁・みかん	おかゆ・人参グラッセ・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 大学いも

<< 今 月 の 目 標 >> 規則正しい食生活を心掛けましょう

＊未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節