



きゅうしょくだより



たくさん身体を動かして、
バランスよくごはんを食べ
ましょう♪



旬の食べ物

秋なす・かぼちゃ・蓮根・銀杏
梨・かき・ぶどう・さんま・カレー



3歳以上児 エネルギー 569Kcal
塩分 1.9g
3歳未満児 エネルギー 480Kcal
塩分 1.7g

2023

たんぽぽ保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ
2	月	ごはん	さけのてりやき	ごぼうのあまからあげ	だいこんとみずなの さらだ	きのこのみそしる
16	月	ごはん	かぼちゃいりういんな ころっけ	ふれんちさらだ	はくさいとぶたにくの すーぶ	こめこくつきー ぶどう ここあぎゅうにゅう
30	月	ごはん	ちやぶちえ	じゃがいもとあぶらあげ のさらだ	わかめすーぶ	やきそば りんご
3	火	ごはん	ツナいりあつやきたまご	こまつなとえのきの ソテー	ブロッコリー	とうふときりぼしだいこん のみそしる
31	火	ごはん	さんまのおしほ	さといものふくめに	ひじきさらだ	ほうれんそうとにんじんの すましじる
4	水	ごはん	ぶたにくどん	かぼちゃ	かぼちゃ	とうふとわかめの すましじる
5	木	ごはん	ごぼうのあまからあげ	だいこんとみずなの さらだ	きのこのみそしる	けちやぶらいたす ぎゅうにゅう
6	金	ごはん	さんまのおしほ	さといものふくめに	ひじきさらだ	ほうれんそうとにんじんの すましじる
18	水	ごはん	ちやぶちえ	じゃがいもとあぶらあげ のさらだ	わかめすーぶ	やきそば りんご
19	木	ごはん	ツナいりあつやきたまご	こまつなとえのきの ソテー	ブロッコリー	とうふときりぼしだいこん のみそしる
20	金	ごはん	さんまのおしほ	さといものふくめに	ひじきさらだ	ほうれんそうとにんじんの すましじる
21	土	ごはん	ぶたにくどん	かぼちゃ	かぼちゃ	とうふとわかめの すましじる

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ
23	月	みそらーめん	ぎょうざ	こまつなとみよしの なむる		あんみつ クラッカー こくとうみよみるく
10	火	ごはん	ちくぜんに	たくあん	はくさいの なつとうあえ	ごへいもち りんご
24	火	ごはん	ちくぜんに	たくあん	はくさいの なつとうあえ	ごへいもち りんご
11	水	ごはん	すきやきふう	あおなふりかけ	やさしいすていっく	じゃがいもとわかめの すましじる
25	水	ごはん	すきやきふう	あおなふりかけ	やさしいすていっく	じゃがいもとわかめの すましじる
12	木	ごはん	めだいのみそに	きりぼしだいこんの かれーいため	ほうれんそうと もやしのしらすあえ	なすとあぶらあげの すましじる
26	木	ごはん	めだいのみそに	きりぼしだいこんの かれーいため	ほうれんそうと もやしのしらすあえ	なすとあぶらあげの すましじる
13	金	ぶたにくどん	こうやとうふの にももの	わかめとしらすの すのもの	かぼちゃの すきみそしる	きなこあげばん ぎゅうにゅう なし
27	金	ごはん	ぶたにくどん	こうやとうふの にももの	わかめとしらすの すのもの	かぼちゃの すきみそしる
14	土	ごはん	きんぴらごはん	こまつなとつなごま よあえ	さつまいもの みそしる	のりおにぎり りんご
28	土	ごはん	きんぴらごはん	こまつなとつなごま よあえ	さつまいもの みそしる	のりおにぎり りんご

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。 ★うさぎ組はおやつの牛乳を週に2回(月・金)飲みます。
★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。 ★マーガリンは乳が入っていないものを使用します。
★31日はハロウィンごはんにするのでメニューを変更します。

新米が届きました

新米はみずみずしく、甘味・うまみが強いのが特徴です。水分が多い分、水を少なめに炊くと良いでしょう♪

保育園では茨城の契約農家さんから胚芽米を送っていただいています。胚芽米はビタミン・ミネラル豊富で、噛めば噛むほど甘味があるおいしいお米です。胚芽米だけだと苦手な子どももいるので、胚芽米と精白米を半分ずつ使用しています。

非常食を食べる練習をします

17日の給食は、火や電気を使わずに作ります。いざという時に、非常食を食べ慣れておくように練習します。

☆メニュー☆

- ・カレーライス (α米、レトルトカレー)
- ・スープ (フリーズドライの野菜を使って)
- ・みかん缶

おやつ

- ・塩せんべい
- ・ようかん
- ・豆乳



みそウィーク

(10月23日～27日)

今年の1月に、きりん・ぞう組(今のぞう組と小学校1年生)が協力して、みそを作りました。

みそが完成したので23日～27日までの期間、保育園でも食べようと思います♪

ラーメンや野菜スティック、味噌汁…色々なお料理で食べます。

今年はどんなみそができたかな?楽しみます。

たんぽぽレ・シ・ピ♪

チャプチェ

材料(大人2人 子ども2人)

- ・豚肩ロース …180g
- ・醤油(小さじ1・みりん小さじ1/2)
- ・はるさめ …25g
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・にんじん …1/4本
- ・パプリカ …1/4個
- ・しめじ …1/5株
- ・チンゲン菜 …1株
- ・しょうが …1かけ

- ・醤油 …大さじ1
- ・塩 …塩
- ・三温糖 …小さじ1
- ・ごま …大さじ1
- ・ごま油 …小さじ1

作り方

1. 豚肉は醤油とみりんにつける
2. しょうがはみじん切り・玉ねぎは薄切り・人参は短冊切り・パプリカは千切り・チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石付を切ってあらう。春雨は熱湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに油としょうがを入れて熱し、人参→豚肉→玉ねぎ・しめじの順に炒める
4. 火が通ったらパプリカ・チンゲン菜を加えてさっと炒め、仕上げにはるさめと調味料を入れて味を整える。

はるさめを使った人気メニューです♪ シンプルな味付けですが、お肉と一緒に野菜をたくさん食べられるレシピです。