



10月 給食だより



R2. 9. 30 西合志東保育園

朝夕は随分と涼しく過ごしやすい季節になり、秋の気配が少しずつ感じられるようになりました。

秋といえば・・・読書・スポーツもいいですが、やっぱり食欲の秋ですね！芋類、果物、きのこをはじめ様々な食べ物がおいしいこの季節、旬の食材をたくさん取り入れ、子ども達と一緒に食事を楽しみたいと思います。

秋に美味しい旬の食材



新米
お米は私たちの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。

鮭
秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。

鯖
秋の鯖は脂がのっけていて美味。
EPAやDHA、各種栄養素をまんべんなく含みます。

** 献立紹介 **

今回ご紹介する献立は「鯖のごま衣焼き」です。秋鯖はとても美味しく、また、ごまを使用するので出来上がりの風味もとっても良い一品です。ぜひご家庭でも作られてみてはいかがでしょうか。

** 材料（1人分） **

鯖（切り身）・・・1切れ/ 黒ごま（すりごまにする）・・・2g
パン粉・・・5g 油・・・適量
A（濃口しょうゆ・・・4g/ 酒・・・2g / みりん・・・2g）

** 作り方 **

- ①Aの調味料を混ぜ合わせた中に、鯖を漬け込む。（30分～1時間位）
- ②黒ごまとパン粉を混ぜ合わせ、①の鯖にまぶす。
- ③油をひいたフライパンでこんがり焼く。

☆☆出来上がり☆☆


～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれる量を入れて下さい。
※家庭で食べる量と同量をお願いします。量が多すぎても食べきれません。



令和2年10月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	木	チキンチキンごぼう トマト 玉ねぎのみそ汁	牛乳 コーン蒸しパン
2	金	鶏団子と野菜の甘酢和え ほうれん草のうの花サラダ すいとん汁	牛乳 ざぜん豆
3	土	スパゲティミートソース 果物	
5	月	タイピーエン コーンサラダ	牛乳 ポップコーン
6	火	鮭のきのこバターソテー 煮なます のっぺい汁	牛乳 ニラ入りチヂミ
7	水	すき焼き風煮 煮卵 ツナサラダ	ヤクルト 二色ゼリー
8	木	かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ	牛乳 ケーク・サレ
9	金	タンドリーチキン かみかみサラダ 野菜たっぷりスープ	牛乳 ピーナッツクッキー
10	土	きつねうどん 果物	
12	月	 根菜カレー わかめの酢の物 福神漬け 果物	牛乳 大根もち
13	火	魚のごま衣焼き 柿とカブのなます ブロッコリー	牛乳 手作りメロンパン
14	水	すり身とチーズのコロッケ 大根のしょうゆ漬け 豆腐のすまし汁	牛乳 お菓子・果物
15	木	栄養金平 スパゲティサラダ わかめのみそ汁	牛乳 フルーツ寒天
16	金	わかめと小松菜のご飯 チーズ入りメンチカツ スイートサラダ ミニトマト コロコロスープ	ヤクルト りんごの ボンファム風
17	土	皿うどん 果物	
19	月	松風焼き 竹輪とキャベツのサラダ おからのみそ汁	牛乳 バナナスクエアケーキ
20	火	炒めビーフン 卵焼き	牛乳 お好み焼き
21	水	筑前煮 青菜とコーンのごま和え 果物	牛乳 おから入り ココアマフィン
22	木	鯖の竜田揚げ トマト そうめん汁	牛乳 ずんだもち
23	金	麻婆豆腐 中華きゅうり もやしのスープ	ヤクルト さつま芋と りんごの重ね煮
24	土	チャンポン 果物	
26	月	 ビーフシチュー 野菜のピーナッツ和え	牛乳 高菜入り蒸しパン
27	火	鯖の西京焼き 春雨サラダ 彩り野菜スープ	牛乳 さつま芋の パウンドケーキ
28	水	豚肉とじゃが芋の煮物 キャベツのナムル	牛乳 バナナのきな粉和え
29	木	れんこんハンバーグ ブロッコリー ミネストローネ	ヤクルト つけパン
30	金	ちくわの磯辺揚げ いりこの甘辛煮 切り干し大根サラダ	牛乳 枝豆 棒チーズ
31	土	焼きそば 果物	

※  マークがついている日は以上児クラス(ふじ・すみれ・さくら組)はスプーンを持って来てください。
 ※16日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラス(ふじ・すみれ組)はお箸を、
 さくら組はスプーンを持って来てください。